令和8年

9月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立菊間調理場
（亀岡小・菊間小・菊間中）

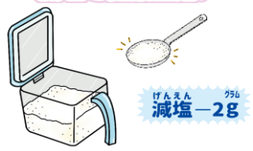
日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1（火）	むぎごはん きりぼしだいこんののりあえ とりにくとなすのなんばんづけ ヨーグルトポムポム ぶたたまどん	ぎゅうにゅう・だいず のり・ぶたにく とりにく・たまご ヨーグルト （にぼし）	こめ・むぎ・こめこ ホットケーキミックス こめこ・でんぷん さとう・さんおんとう はちみつ・こめあぶら なたねあぶら・バター	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん・ねぎ たまねぎ・なす・にんじん ピーマン・あかピーマン もやし・りんごかん きくらげ・ほししいたけ しょうが	841
2（水）	ごはん きゅうりのしらすあえ かりかりがんも くきわかめとぶたにくのみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・くきわかめ しらすぼし・ツナかん ぶたにく・たまご みそ （こんぶ・にぼし）	こむぎこ・こめ コーンフレーク ながいも・さとう さんおんとう ごま・なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが・ほししいたけ	564 804
3（木）	れいしゃぶサラダ しらすとズッキーニのトースト フルーツナタデココ オニオンスープ	ぎゅうにゅう しらすぼし・ぶたにく ウインナー・とりにく チーズ （ガラスープ）	パン・パンこ さとう オリーブオイル こめあぶら カクテルゼリー ナタデココ	キャベツ・きゅうり こまつな・しそ・レモン ズッキーニ・セロリ たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん みかんかん・パインかん おうとうかん・えのきだけ	665 707
4（金）	ごまごはん いとかんてんのすのもの こうやどうふのごぼうてんぷら ひやしうめわかめうどん	ぎゅうにゅう こうやどうふ かにかまぼこ たまご	こむぎこ・うどん こめ・こめこ でんぷん・さとう さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ もやし・ばいにく えのきだけ	637 850
7（月）	コッペパン わかめのごまドレッシングサラダ プチトマト とうがらしであじつけしたさかな(さば)のフライ ひよこまめのスープ おはなし給食 in 菊間	ぎゅうにゅう ひよこまめ・わかめ さば・ベーコン （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん パセリ・きくらげ	572 719
8（火）	ごはん にらともやしのしおこうじナムル ごもくたまごやき もちむぎいりマーボーなす	ぎゅうにゅう・だいず えび・ぶたにく たまご・みそ （けずりぶし） （ガラスープ）	もちむぎ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ トマト・なす・にら にんじん・ねぎ ピーマン・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	560 748
9（水）	ごはん こまつなとまいたけのごまあえ きっかむし あきのかおりじる	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・からあげ ひよこまめ・ぶたにく とりにく・たまご みそ （こんぶ・にぼし）	パンこ・こめ さつまいも さんおんとう ごま	こんにゃく・こまつな たまねぎ・なす にんじん・ねぎ・もやし まいたけ・しいたけ しょうが	621 807
10（木）	コッペパン こんにゃくとひじきのサラダ かぼちゃのやきコロッケ コーンスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき ぶたにく・ベーコン なまクリーム チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら バター	サラダこんにゃく かぼちゃ・こまつな かぼちゃペースト たまねぎ とうもろこしペースト コーンかん・にんじん	618
11（金）	ガーリックチャーハン はるさめのちゅうかサラダ レバーのマーボソース わかめたっぷりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう くきわかめ・ぶたにく やきぶた・とりにく とりレバー みそ・たまご （ガラスープ）	こめ・でんぷん はるさめ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にら・にんじん しろねぎ・ねぎ えのきだけ・きくらげ しょうが・にんにく	581 713
14（月）	コッペパン ひじきのハムマリネ ぶたにくとトマトのチーズやき ヨーグルトポムポム ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう だいず・ひよこまめ ひじき・ぶたにく ロースハム・ベーコン たまご・ヨーグルト チーズ （ガラスープ）	ホットケーキミックス パン・さとう はちみつ オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり こまつな・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・もやし・レモン りんごかん・きくらげ しめじ	597
15（火）	ごはん きりぼしだいこんのすのもの とうふときのこのたらこソースやき だいずにくじゃが カルシウムの日	ぎゅうにゅう だいず・とうふ しらすぼし・たらこ さきいか ぶたにく	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう こめあぶら	いとこんにゃく きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん えのきだけ・しめじ	569 759
16（水）	ごはん ゴーヤみそ こまつなとかにかまのサラダ ししゃものオランダあげ とまととんじる	ぎゅうにゅう・だいず ししゃも・ぶたにく かにかまぼこ たまご・みそ こなチーズ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・にがうり にんじん・パセリ もやし・にんにく	641 819
17（木）	コッペパン りんごジャム しろいんげんまめのサラダ ライスコロッケ きのこのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうにゅう あおのりこ ロースハム とりにく・チーズ （ガラスープ）	パン・パンこ・こめ こめこ・じゃがいも さんおんとう りんごジャム オリーブオイル こめあぶら・バター なたねあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レタス・しめじ まいたけ マッシュルーム トマトピューレ にんにく	667 841
18（金）	むぎごはん グリーンサラダ スパニッシュオムレツ ぶどう なすとうちまめのドライカレー ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ぶたにく ウインナー・とりにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマトかん・なす にんじん・ピーマン ほうれんそう・レタス ぶどう・レモン・しょうが トマトピューレ	638 847
24（木）	コッペパン スイートポテトパンプキンサラダ なし だいずミートハンバーグ iimabari ブランド給食 スパイスかおるミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず・ベーコン とりにく・たまご	パン・はちみつ さつまいも・パンこ じゃがいも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ パセリ・なし きくらげ	584 741
25（金）	むぎごはん おつきみゼリー ぱりぱりしらすのレモンあえ いわしのかばやき いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ・かんてん いわし・しらすぼし ちくわ・とりにく（にぼし）	むぎ・こめ・もち さといも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・しろねぎ グレープジュース レモン・おうとうかん しょうが	644 834
28（月）	さつまいもパン マーマレードチキン なすのうめしそサラダ フルーツヨーグルト ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう・だいず ツナかん・ぶたにく ゼラチン・とりにく ヨーグルト	パン・スパゲティ さつまいも・さとう アーモンド みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しそ・なす たまねぎ・トマト にんじん・ピーマン ばいにく・みかんかん パインかん・おうとうかん マッシュルーム・にんにく トマトピューレ	669 854
29（火）	ごはん きゅうりとトマトのもずくあえ さつまいもごまだんご さけのごまみそやき とうがんのそぼろじる	ぎゅうにゅう もずく・さけ とりにく・みそ たまご （けずりぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら さつまいも しらたまこ	かんぴょう・きゅうり こまつな・しそ・たまねぎ とうがん・トマト にんじん・ほししいたけ しょうが	618
30（水）	むぎごはん おかかあえ ツナポテトはるまき はっぽうさい	ぎゅうにゅう・おから かつおぶし・ツナかん えび・いか ぶたにく・チーズ うずらたまご （ガラスープ）	むぎ・さんおんとう はるまきのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・こむぎこ ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	さやいんげん・きゅうり こまつな・しそ たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい もやし・レモン きくらげ・しょうが	646

スマート・ライフ・プロジェクト
食事をおいしく＊バランスよく!

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

●『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、とくに次の3つを毎日の生活の中で取り入れていきましょう!

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g
～減塩で健康生活!～



♪毎日プラス1皿の野菜!
～野菜で健康生活!～

♪毎日のくらしに with ミルク&骨貯金
～牛乳・乳製品で健康生活!～

今月の今治市産食材
きゅうり・ミニトマト・こまつな・なす・じゃがいも・さつまいも・ピーマン・たまねぎ　※きゅうり・なすは菊間産

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生　中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※　○印の日は、スプーンがあります。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。