令和8年

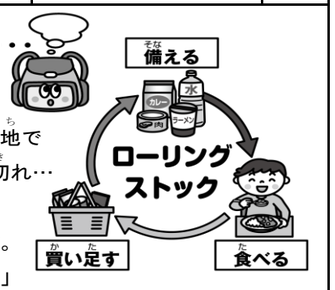
9月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立国分小学校調理場

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 エネルギーkcal
①（火）	にっぽんいちおいしい給食の日 しおレモンピラフ しおこんぶのサッパリサラダ ししゃものフリッター チキンスープ	ぎゅうにゅう だいず しおこんぶ ししゃも とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ マカロニ・こめ じゃがいも でんぷん・ごま ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん にんにく・パセリ レモン・きくらげ トマトピューレ	662
2（水）	ピースの日 ごはん こまつなのおかかあえ だいずミートハンバーグ やさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう だいず・とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうひきにく たまご・みそ （けずりぶし）	パンこ・こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ	575
③（木）	とりにくのチーズパンこやき コッペパン キャベツのコールスロー はちみつレモンゼリー トマトだごじる	ぎゅうにゅう アガー・とりにく こなチーズ （けずりぶし）	こむぎこ・パン パンこ・こめこ さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら カクテルゼリー ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ レモン・トマトピューレ	578
4（金）	ごはん こうやどうふのごまあえ たちうおのかきあげ ひやしうめうどん	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ あおのりこ めかぶわかめ たちうお・たまご （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・うどん こめ・こめこ さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・しそ たまねぎ・にんじん ねぎ・ばいにく ほししいたけ	685
⑦（月）	チーズちくわフライ コッペパン ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ちくわ・ぶたにく ベーコン・たまご チーズ	こむぎこ・パン パンこ じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら ごまドレッシング	ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん にんにく・パセリ マッシュルーム トマトピューレ	623
⑧（火）	ごはん しめじのごまあえ ピーマンチャンプルー フルーツあんにんどうふ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・もずく かつおぶし ちくわ・ぶたにく たまご・みそ （こんぶ） （にぼし）	こめ・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら あんにんどうふ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし おうとうかん えのきだけ・しめじ	587
⑨（水）	ごはん ひじきあえ きっかむし あつあげとじゃがいものうまに みかん	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ あぶらあげ ひじき・ちくわ ぶたにく とりひきにく たまご	パンこ・こめ じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・ごぼう しょうが・たまねぎ にんじん・ほうれんそう しめじ	697
⑩（木）	チキンのカラフルマリネ ツナとコーンのピザトースト とうふサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ ベーコン とりにく チーズ （ガラスープ）	パン・じゃがいも 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	きゅうり・しょうが たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん パセリ・ピーマン レタス・レモン マッシュルーム	606
11（金）	ごはん はるさめサラダ ぶたにくのしょうがやき なすのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ・ぶたにく ロースハム・みそ （にぼし）	こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・なす ねぎ・えのきだけ	604
⑭（月）	たちうおのアクアパッツァ コッペパン ぶどう なすとツナのサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう たちうお まぐろあぶらづけ とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン さとう さんおんとう オリーブオイル バター	しょうが・たまねぎ コーンかん・トマト なす・にんじん にんにく・パセリ ピーマン・ぶどう レモン・しめじ	601
15（火）	ごはん おひたし おこのみあげ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あおのりこ・わかめ かつおぶし・いか ぶたにく・たまご みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう・こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ	655
⑯（水）	むぎごはん ホキとやさいのピリからいため ひやしけいはんのぐ ホイップしらたま みずようかん ひやしけいはんのだし かけてたべてね！	ぎゅうにゅう こしあん・のり かんてん・ホキ とりささみ・たまご （ガラスープ）	むぎ・こめ しらたまだんご さとう さんおんとう ホイップクリーム ごまあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん にんにく・ほししいたけ エリンギ	619
⑰（木）	レモンポーク コッペパン トマトサラダ フェジョアーダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ ぶたにく・ベーコン ウインナー （ガラスープ）	パン・こめこ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ トマト・にんじん にんにく・レタス・レモン しめじ	588
⑱（金）	むぎごはん マリネサラダ チキンコーンフレークやき なすのドライカレー かけてたべてね！ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく ﾛｰｽﾊﾑ・とりひきにく とりにく こなチーズ・みそ	むぎ・こめ コーンフレーク さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ なす・にんじん にんにく・ピーマン レモン	637
24（木）	i.i.imabari! ブランド給食 とりにくのようふうてんぷら コッペパン スイートポテトパンプキンサラダ マヨネーズ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・たまご こなチーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン さつまいも じゃがいも・でんぷん はちみつ オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり こまつな・しょうが とうがん・ほししいたけ	662
25（金）	ごはん きりぼしだいこんのすのもの かつおのたたきふうからあげ おつきみだんご いもたき	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお・ちくわ てんぷら・とりにく （にぼし）	こめ しらたまだんご さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん にんにく・しろねぎ ほししいたけ	689
29（火）	カルシウムの日 ごはん くきわかめとじゃこのサラダ はものつくねあげ のっぺいじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・くきわかめ ひじき・しらすぼし はもすりみ・ぶたにく とりひきにく （こんぶ） （にぼし）	こむぎこ・こめ さといも でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ	605
㉚（水）	ごはん バンバンジー 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 ひじき ちゅうかくらげ ぶたひきにく とりささみ たまご・チーズ みそ	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 マヨネーズ	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ なす・にんじん にんにく・ねぎ ピーマン・もやし エリンギ	648

食の備えを見直しましょう

1923年９月１日に関東大震災が発生したことにちなみ、９月１日は「防災の日」です。
秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。
水や食料品は最低３日分、できれば１週間分を備えておくことが勧められています。
日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3L が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる料理の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

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、４年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※○のつく日はスプーンがつきます。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用：学校給食 2025 年7月、8月