

令和8年

9月分 学校給食献立表 (19回)

今治市立大三島調理場 (上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校・しまなみ大三島)

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	
					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生	
1 (火)						ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・とりにく さば・(ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・ごぼう さやいんげん・たまねぎ にんじん・キムチ きくらげ・しょうが にんにく・にら	- 731
2 (水)						ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし えび・ちくわ	こめ・うどん・ごま こむぎこ・でんぶん さとう・さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな ばいにく・えのきだけ	601 729
3 (木)						ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・かんてん かにかまぼこ・みそ ぶたにく・ウインナー たまご・(にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・れんこん くだもの・ほししいたけ	630 770
4 (金)						ぎゅうにゅう・だいず とうふ・しらすぼし かにかまぼこ・たまご ぶたにく・とりにく だっしふんにゅう	こめ・むぎ・ごま じゃがいも・でんぶん マロニー・カレールウ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ピーマン しょうが・なす	658 804
7 (月)						ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・とりにく ロースハム (ガラスープ)	こめ・こめこ・さとう じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・なす ピーマン・レタス ブロッコリー しょうが	614 748
8 (火)						ぎゅうにゅう・わかめ あつあげ・あおのり けずりこ・えび・いか ぶたにく・たまご みそ・(にぼし)	こめ・むぎ・ごま こむぎこ・じゃがいも ながいも・こめあぶら さんおんとう ごまあぶら	キャベツ・こまつな べにしょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・にんにく ほししいたけ	634 772
9 (水)						ぎゅうにゅう・たまご メルルーサ・えび いか・ぶたにく うずらたまご	こめ・じゃがいも でんぶん・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	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん パセリ・もやし きくらげ・しょうが	628 768
10 (木)						ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ぶたにく・とりにく にくだんご (ガラスープ)	こめ・こむぎこ はるまきのかわ でんぶん・はるさめ さとう・さんおんとう こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり たけのこ・にんじん ピーマン・もやし きくらげ・しょうが	602 730
11 (金)						ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・とりにく (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ こまつな・だいこん にんじん・ねぎ・レモン しょうが・にんにく	584 721
14 (月)						ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ かいそう・ぶたにく ロースハム (ガラスープ)	こめ・さつまいも こむぎこ・こめあぶら バター・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル	こんにやく・かぼちゃ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん レタス・しめじ エリンギ	633 771
15 (火)						ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・とりにく とりレバー・たつたあげ	こめ・でんぶん さんおんとう カシューナッツ こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ さやいんげん・キャベツ きゅうり・こまつな あかしそ・たまねぎ にんじん・レモン きくらげ・しょうが	634 770

が

つ

けんこう

こう

ぞう

しん

ふ

きゅう

げつ

かん

けんこう

てき

9月

は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう!

しょくひん

いろいろな食品を

バランス

よくとりましょう

せいちょう

き

いま

成長期の今、しっかりとりたい

カルシウム

しょくえん

ひか

や

さい

こころ

食塩

控えめ・野菜

たっぷりを心がけましょう

引用：学校給食2026年 8月号

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、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

<<給食がない日>> 上浦小:1日 大三島小:1日
大三島中:29日・30日
大三島中2年生のみ:7日～10日

※ 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2026年 8月号