

令和8年

9月は、みかん・いよかんジュースが出ます。今年は、7日、24日を
予定しています。学校の行事により、出される日は変更になります。

9月分 学校給食献立表 (19回)

今治市立大島調理場
(吉海小・宮窪小・大島中)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
					上：小学生 下：中学生					上：小学生 下：中学生	
1 (火)		ぎゅうにゅう (こんぶ)・かんてん わかめ (けずりぶし) ちくわ・ロースハム チーズ	こむぎこ・パン うどん・さとう ごま・すりごま りんごジャム こめあぶら	こんにやく・きゅうり しそ・にんじんペースト ねぎ・きざみうめ	638 766	16 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (にぼし) かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく	むぎ・こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・すりごま こめあぶら	いとこんにやく・ごぼう たまねぎ・なす しろねぎ・なし ほししいたけ・しょうが	580 782
2 (水)		ぎゅうにゅう・だいず もずく・メルルーサ とりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・すりごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・しめじ にんにく	555 739	17 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・しらすぼし かにかまぼこ ぶたにく とりひきにく・たまご (ガラスープ)	むぎ・こめ・ながいも さとう・ごま アーモンド こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・キムチ えのきだけ・しょうが にんにく	528 699
3 (木)		ぎゅうにゅう・こんぶ えすすりみ かつおぶし・えび ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら わらびもち	キャベツ・こまつな しそ・しょうが たくあんづけ たまねぎ・とうがん にんじん・しろねぎ ねぎ・キムチ・もやし ほししいたけ	602 818	18 (金)		ぎゅうにゅう・だいず わかめ・かえりいりこ ぎゅうひきにく とりひきにく	むぎ・こめ・さとう ごま・アーモンド オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ なす・にんじん ピーマン・レタス しょうが・にんにく	558 754
4 (金)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ あおさのり・ひじき (にぼし) (けずりぶし) ぎゅうひきにく ロースハム・とりひきにく たまご・みそ	むぎ・ふ・パンこ こめ・じゃがいも でんぶん・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 たまねぎ・にんじん ねぎ・ぶどう ほししいたけ	542 746	24 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あおのりこ きゅうひきにく たちうお・たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ・こめ しょうしんこ さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ	582 782
7 (月)		ぎゅうにゅう・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたレバー・ベーコン ウィンナー	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にら にんじん・もやし えのきだけ・しょうが	603 800	25 (金)		ぎゅうにゅう・きなこ あつあげ・(にぼし) かえりいりこ・さんま ちくわ・とりにく たまご だっしふんにゅう	むぎ・こむぎこ・こめ もち・さといも でんぶん・さとう はちみつ ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・しろねぎ レモン・しょうが	687 897
8 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんとときまめ はまぐり・ぶたにく とりひきにく・チーズ (ガラスープ)	パン・さとう ごまあぶら・バター	かぼちゃ・かぼちゃペースト きゅうり・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 レタス・みかんかん パインかん・ぶどうかん はくとうかん・レモン マッシュルーム	561 707	28 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ・ゆば (こんぶ)・こんぶ わかめ・ひじき (けずりぶし) とりひきにく・チーズ	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも じゃがいも・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス えのきだけ	547 763
9 (水)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・しらすぼし (けずりぶし) ぶたひきにく ぜうチン・チーズ とりひきにく・たまご とりにく・たまご	むぎ・パンこ・こめ さとう・ごま すりごま・こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・とうがん にんじん・しょうが	592 775	29 (火)		ぎゅうにゅう・だいず わかめ・ひじき まぐろあぶらづけ ベーコン うずらたまご・チーズ (ガラスープ) にくだんご	こむぎこ・パンこ ぎょうぎのかわ さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しそ だいこん・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ねぎ・パセリ レモン	636
10 (木)		ぎゅうにゅう とらまめ・ししゃも とりにく・たまご こなチーズ にくだんご	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・トマトかん にんじん・パセリ きいろピーマン・レタス マッシュルーム トマトピューレ・しょうが にんにく	か 749	30 (水)		ぎゅうにゅう・えび いか・ぶたにく とりささみ うずらたまご (ガラスープ)・みそ	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・すりごま ごまあぶら こめあぶら	オクラ・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん きくらげ・しょうが	541
にっぽんいちおいしい給食の日						やさい た 野菜をおいしく食べよう！					
11 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ ぎゅうひきにく とりひきにく・たまご こなチーズ	むぎ・パンこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ レモン	565 760	野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味や食感が気になるため苦手な野菜があるかもしれませんが、調理方法を変えることで味わいが変わることもあります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみましょう。					
14 (月)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・もずく ぶたひきにく とりひきにく・たまご (ガラスープ)・みそ	むぎ・もちむぎ こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・トマト ミニトマト・なす にんじん・ピーマン しょうが・にんにく	526	野菜を食べると、いいことがいっぱい！					
15 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・しらすぼし ベーコン・とりひきにく たまご・なまクリーム ヨーグルト・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら・バター ナタデココ	かぼちゃ・かんぴょう きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ もやし・みかん パインアップル・バナナ レモン・きくらげ トマトピューレ	612	おなかの調子が整う 成長をサポート 肌がきれいになる 肥満を防ぐ					

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量の平均を記載しています。

給食がない日
大島中：14日 繰替休業日 15日 運動会予備日 29.30日 新人大会
吉海小：4.15.17.18日 5年生行事 28日 繰替休業日
宮窪小：17.18日 5年生自然の家

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります