

令和8年

9月分 学校給食献立表 (19回)

今治市立桜井調理場
(桜井小・桜井中・県立東中)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	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			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)	ごはん パンサンスー レバーとナッツの あげに ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたレバー コースハム とりにく・たまご	こめ・でんぶん はるさめ さんおんとう カシューナッツ ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・とうもろこし にんじん・しろねぎ ほうれんそう・もやし レモン・しょうが	584 721	16 (水)	ごはん アーモンドあえ わあんかけ ひじきハンバーグ さつまいもの みそしる	ぎゅうにゅう だいたい とうふ・あぶらあげ ひじき・ぶたにく とりにく・たまご みそ・(にぼし) (けずりぶし)	パンこ・こめ さつまいも でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ	584 722
2 (水)	桜井小学校5年生 リクエスト献立 「ピーマン」を つけた リクエスト	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぎゅうにく とりにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら カクテルゼリー マスカットゼリー	だいこん・たけのこ たまねぎ・なす にんじん・ねぎ ピーマン・みかん パイン・レモン しょうが・にんにく	606 757	17 (木)	ポテトのグラタン ひじきの うめサラダ ミネストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ひじき ビーンズミックス ウインナー とりにく・チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ 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・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・ばいにく きくらげ	599 719
3 (木)	とうふの きのこソースやき コッペパン スイーツポテト パンフキンサラダ マヨネーズ i.i.imabari! ブランド給食 ミートスパゲッティ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ぎゅうにく ゼラチン・チーズ	パン・スパゲティ さつまいも さんおんとう 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 ピーマン・えのきだけ ほししいたけ・しめじ マッシュルーム トマトピューレ	667 794	18 (金)	ごはん きつかあえ ししゃもの あおのりフライ いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ あおのりこ ししゃも・とりにく たまご・(にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・さといも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ・もやし	606 728
4 (金)	えのきのごまあえ ごはん さばのカレーてりやき げんきチャーシュー とうにゅうとんじる	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう さば・ぶたにく みそ・(にぼし)	こめ・さんおんとう ごま・こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ れんこん・えのきだけ ほししいたけ	564 714	24 (木)	ホキの ラタトゥイソース コッペパン ひじきのどりから サラダ さつまいもの クリームに	ぎゅうにゅう ひじき・ホキ とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン さつまいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	サラダこんにやく・なす きゅうり・ズッキーニ セロリ・たまねぎ チンゲンサイ・トマト とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・しめじ にんにく	525 639
7 (月)	ささみとポテトの レモンず コッペパン しょうゆフレンチ サラダ みかんジュース ファイバースープ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とりささみ (ガラスープ)	おおむぎ・こむぎ パン・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	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ ミニトマト・にんじん きいろピーマン・レタス レモン・しめじ	594 709	25 (金)	十五夜 カラフル サラダ おつきみ ゼリー ひじきの オムレツ ひよこまめの カレー むぎごはん かけてたてね ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいず・おか ひよこまめ・ひじき ぶたにく ぶたレバー とりにく・たまご	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう こめあぶら ドレッシング マヨネーズ カレールウ・ゼリー	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん レタス・しょうが にんにく	644 778
8 (火)	そうめんうりの さつぱりサラダ ごはん きつかむし とんじゃが	ぎゅうにゅう だいず・とうふ しらすぼし かにかまぼこ ぶたにく・とりにく たまご・(にぼし)	パンこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく えだまめ そうめんかぼちゃ かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ほししいたけ しょうが	559 691	28 (月)	もずくのでんぶら さつまいもパン やきぶたと やさしいおひたし わかめたつぷり にこみうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・もずく わかめ・しらすぼし かつおぶし・ツナ ぎゅうにく やきぶた・たまご (にぼし)	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さんおんとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にら・にんじん・もやし ほししいたけ	633 761
9 (水)	のりずあえ ごはん ホキの ぶたにくとあつあけの ごまネーズやき ピリからに	ぎゅうにゅう あつあげ・のり ホキ・ツナ ぶたにく・みそ (ガラスープ)	こめ・さとう さんおんとう すりごま・ねりごま こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・パセリ もやし・えのきだけ しょうが・にんにく	579 722	29 (火)	のりつくだに ごはん ごしきあえ さばのみそに さわにわん	ぎゅうにゅう ひじき・のり・さば ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ さんおんとう・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ しめじ・しょうが	552 709
10 (木)	ジャーマンポテト あおじそドレッシング サラダ あきのカントリー スープ ピザトースト	ぎゅうにゅう レンズまめ・こんぶ わかめ・ツナ ぶたにく・ベーコン ウインナー チーズ (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・ごま こめあぶら ドレッシング	かぼちゃ・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・なす にんじん・パセリ ピーマン・しいたけ	651 668	30 (水)	なすの わふうサラダ とりにくの アーモンドあげ とうがんの そばろに	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ツナ・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	こんにやく・えだまめ たまねぎ・とうがん レッドオニオン・なす にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	609 761
11 (金)	もやしのごまずあえ ごはん レバーの かりんとあげ はっぼうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりにく うずらたまご (ガラスープ)	こめ・さといも でんぶん くろざとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし しいたけ・しょうが	746 817	こ ころ きそくただ せいかつ みらい どだい 子どもの頃の規則正しい生活が「未来の土台」に！ ●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済 状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。 おはよう！ いただきます まいにち きそくただ せいかつ こころ わたし にんげん ほんらい ★毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来もっている 「睡眠欲」や「食欲」をしっかりと機能させていくうえでとても大切なことです。					
14 (月)	コロッケ ごはん レタスときゅうりの サラダ うずらたまごの スープ	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ぶたにく・たまご ぶたにく とりひじき うずらたまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス きくらげ・にんにく	588 706						
15 (火)	さんしょくそぼろ ごはん さけの うめみそやき BOOK メニュー とうがんスープ	ぎゅうにゅう だいず・さけ ぶたにく・たまご とりひじき みそ (こんぶ) (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	さいいんげん かんぴょう・しそ とうがん・にんじん ねぎ・ばいにく ほししいたけ・しょうが	563 704						

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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ ○印はスプーンのつく日です。