

令和8年



9月分 学校給食献立表（16回）



今治市立学校給食センター
(日吉中・立花中・北郷中・近見中)

日 (曜)	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 kcal	日 (曜)	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 kcal
1 (火)	おむすびに して食べてね わかめ ごはん トマトと ツナのサラダ さばの 香味焼き 乾物たっぷり 防災豚汁 ぎゅうにゅう 防災メニュー	牛乳・からあげ 高野豆腐・わかめ さば・まぐろ油漬け ぶた肉・みそ (煮干し)	米・じゃがいも・砂糖 ごま・オリーブオイル ごま油・米油	かんぴょう・キャベツ きゅうり・きりぼしだいこん たまねぎ・トマト・にんじん 白ねぎ・ねぎ・レモン 干しいたけ・しょうが にんにく	754	16 (水)	さつまいもの キッシュ フレンチ サラダ 肉団子の トマト煮 りんごジャム ぎゅうにゅう	牛乳・とり肉・たまご 生クリーム・肉団子 (ガラスープ)	パン・さつまいも 砂糖・りんごジャム オリーブオイル・米油 バター	えだまめ・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・レタス レモン・しめじ	753
2 (水)	ぶた肉の オレンジソース コッペパン マヨネーズ スイートポテト パンフキン サラダ ベジタブル スープ ぎゅうにゅう i.i.imabarilブランド給食	牛乳・レンズ豆 ぶた肉・とり肉 (ガラスープ)	パン・さつまいも コーンスターチ はちみつ・マーマレード オリーブオイル・米油 バター・マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・パセリ・もやし みかんジュース きくらげ	738	17 (木)	さつまいも ごはん 切干大根と ひじきのごま酢あえ さんまの 塩焼き かきたま汁 ぎゅうにゅう	牛乳・豆腐・わかめ ひじき・さんま・たまご (昆布)(削り節)	米・さつまいも でんぶん・砂糖・ごま ごま油	こまつな・だいこん 切干大根・たまねぎ にんじん・えのきだけ	738
3 (木)	ひじきの マリネ パンプキン オムレツ なすの ドライカレー 麦ごはん かけて食べてね	牛乳・白いんげん豆 大豆・ひじき・牛肉 ぶた肉・ぶたレバー たまご・チーズ	米・麦・じゃがいも 砂糖・オリーブオイル 米油・バター カレールー	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・ピーマン レタス・レモン・しょうが にんにく	822	18 (金)	レバーの バーベキューソース 小松菜と しめじのソテー フルーツ ジュレ ファイバー スープ コッペパン ぎゅうにゅう	牛乳・ぶた肉 ウインナー・とり肉 とりレバー	パン・麦・米粉 でんぶん・砂糖 ごま油・米油 カクテルゼリー マスカットゼリー マヨネーズ	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく・もやし パイン・りんごソース レモン・もも・えのきだけ きくらげ・しめじ	790
4 (金)	ホキの キャラメル ピーンズ ごまドレッシング サラダ 夏野菜の ポトフ ぎゅうにゅう	牛乳・大豆 ロースト大豆・ホキ ウインナー (ガラスープ)	パン・小麦粉・米粉 さつまいも・じゃがいも 砂糖・ごま・米油 バター ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・トマト・なす にんじん・赤ピーマン 黄色ピーマン・レモン	810	24 (木)	きゅうりの しらすあえ いわしの ゆかり揚げ ごはん いもたき ぎゅうにゅう 十五夜 こんだて	牛乳・厚揚げ・わかめ いわし・しらす干し ちくわ・とり肉 (煮干し)	米・米粉・里芋 でんぶん・砂糖・ごま 米油	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう・赤しそ しょうが・にんじん・ねぎ しいたけ	784
7 (月)	春雨サラダ 海鮮 しゅうまい 豚キムチ丼 麦ごはん かけて食べてね	牛乳・レンズ豆 えすすりみ・えび ぶた肉・とり肉 (削り節)	米・麦・ぎょうざの皮 でんぶん・春雨 砂糖・ごま・ごま油 米油	糸こんにやく・グリーンピース キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん・ねぎ キムチ・もやし・きくらげ しめじ	725	25 (金)	白いんげん豆の ミートコック パイン サラダ さつまいもの 豆乳ポタージュ コッペパン ぎゅうにゅう ピースの日	牛乳・白いんげん豆 大豆・豆乳・ぶた肉 とり肉・たまご 生クリーム	パン・さつまいも はちみつ・米油・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・パイン・レモン パインアップルジュース しめじ	724
8 (火)	茎わかめの 佃煮 コーンの 天ぷら ごはん (減量) 冷やし 中華	牛乳・茎わかめ かつお節・ロースハム とり肉・たまご (煮干し)	米・小麦粉・中華めん 砂糖・ごま ごま油・米油	えだまめ・きゅうり・赤しそ たまねぎ・とうもろこし もやし	865	28 (月)	かんぴょうの ごまあえ 太刀魚の かき揚げ ごはん さつまいもの 味噌汁 ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・豆腐 油揚げ・青のり粉 わかめ・太刀魚 たまご・みそ (煮干し)	米・小麦粉・米粉 さつまいも・砂糖 ごま・米油	かんぴょう・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・はくさい・えのきだけ	808
9 (水)	チキン ドリア コッペパン 菊花 サラダ ワインゼリー ひよこ豆の スープ 重陽の節句メニュー	牛乳・ひよこ豆 ウインナー・とり肉 チーズ・たまご	パン・小麦粉・パン粉 米・砂糖・米油 バター・ワインゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・セロリ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・干しいたけ マッシュルーム	748	「ローリングストック」で無理のない備蓄を！ 夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。 9月1日 防災の日 ローリングストックのポイント 水 ● 1人1日3リットル×3日以上必要。 食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。 買う・買い足す ● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。 ● 使った分を買い足す。 食べる・使う ● 賞味期限が切れる前に消費する。 ● 古いものから使う。 引用: 学校給食2024年8月号					
10 (木)	五色あえ 豆腐の和風 しらすピザ かぼちゃの ミルクそばろ煮 ごはん	牛乳・豆腐・高野豆腐 のり・ひじき・しらすばし とり肉・みそ (削り節)	米・砂糖・ごま ごま油・米油 マヨネーズ	グリーンピース・かぼちゃ こまつな・切干大根 たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし 干しいたけ	728						
11 (金)	さつまいも コロッケ コッペパン 小松菜 サラダ 裸麦と 今治野菜の ミネストローネ	牛乳・ひじき・ベーコン とり肉・たまご・チーズ	パン・はだか麦 小麦粉・パン粉 さつまいも・アーモンド オリーブオイル・米油 ドレッシング	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・なす・にんじん	801						
15 (火)	かえりと 野菜のレモンあえ あんかけ ひじきハンバーグ 厚揚げの カレー煮 ごはん	牛乳・大豆・豆腐 厚揚げ・ひじき かえりいりこ・牛肉 ぶた肉・とり肉・たまご (削り節)	米・パン粉・じゃがいも でんぶん・砂糖 ごま油・米油	糸こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン きくらげ・干しいたけ	760						

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、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。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。
※ ○印は、スプーンが使える日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。