

令和8年



10月分 学校給食献立表 (21回)



今治市立朝倉調理場
(朝倉小・朝倉中)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 上：小学生 下：中学生	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価 上：小学生 下：中学生
1 (木)	にっぽんいちおいしい給食の日 れんこんとひじきの シャキシャキごはん わふうあえ とうふカツの きのこあんかけ キャベツの そぼろじる ぎゅうにゅう					19 (月)	かにかま なつとう あげだし まこもたけ のりの すましじる ぎゅうにゅう				
2 (金)	ごはん ごまずあえ メルの うめマヨネーズやき にこみ おでん ぎゅうにゅう					20 (火)	ピーマンの えびにくづめ ヘルシー サラダ ブルーベリー ヨーグルト あきの ミネストローネ ぎゅうにゅう				
5 (月)	かけてたべてね むぎごはん しらすツナ さぼろ かいそう サラダ かぼちゃの みそしる カルシウムの日 ぎゅうにゅう					21 (水)	ごはん わかめの すのもの さばの ごまみそやき しおこうじどりの けんちんなべ ぎゅうにゅう				
6 (火)	II. imabari! プラント給食 さつまいもの スコップコロケ スタミナ サラダ とうにゅう クラム チャウダー コッペパン ラ・フランスジャム ぎゅうにゅう					22 (木)	ごはん わふうだいこん サラダ かりかり だいたず れんこんだんごの あまずあん おやこ どんぶり かけてたべてね ぎゅうにゅう				
7 (水)	あきの かおりごはん キャベツの おかかあえ じゃこねぎ たまごやき とうふじる ぎゅうにゅう					23 (金)	ごはん ほうれんそうの おひたし みかん じゃこカツ なめこじる ぎゅうにゅう				
8 (木)	ごはん チンゲンサイの のりずあえ さといもだんご こうやどうふの たまごとじ ぎゅうにゅう					26 (月)	ごはん じゃがいもの キャラメル チャプチェ ナッツ UFOぎょうざ とうふの かにあん スープ ぎゅうにゅう				
9 (金)	ごはん かみかみ だいがく あえ いも ししゃもの チーズフライ たんたん スープ ぎゅうにゅう					27 (火)	ジャーマン ポテト りんご ポパイ サラダ もちむぎの スープ ぎゅうにゅう				
13 (火)	いわしの アングレーズ ごぼうと ナッツの サラダ ぶどうゼリー ほうとう やまなしけん 山梨県の献立 ぎゅうにゅう					28 (水)	ごはん さんしよく あえ みそポテト ホキの カレーマリネ しらたま ごうに ぎゅうにゅう				
14 (水)	ごはん こんぶあえ あきやさいの ぶきよせあげ さといもの そぼろに ぎゅうにゅう					29 (木)	まこもピラフ おからポテサラ しろいんげんまめの ミートコロッケ ベジタブル スープ ピースの日 ぎゅうにゅう				
15 (木)	うめマヨネーズ サラダ なし きつかわし こんさい じる ぎゅうにゅう					30 (金)	ごはん じゃことコーンの ナムル レバーと ナッツのあげに かぼちゃプリン フェジョ アダー Halloween ぎゅうにゅう				
16 (金)	むぎごはん わかめの ごまドレッシングサラダ とうふグラタン ミートボール カレー かけてたべてね ぎゅうにゅう					実りの秋・食欲の秋 日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。 秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に 欠かすことのできない作物が 収 穫 を迎える季節です。秋の実りや 旬の味覚を楽しもう! しぜん めぐ かんしゃ しゆん た もの 自然の恵みに感謝! 旬の食べ物をおいしくいただきます。					
							不火においしい食べ物 サマ カサ サケ サマ</				

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。

【給食のない日】 朝倉小学校 26日(月)・27日(火)