令和8年

10月分　学校給食献立表　（20回）

今治市立近見小学校調理場

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
①（木）	とうふのミートチーズやき コッペパン マリネサラダ ほっぺがおちる ふわとろあんにん はるさめスープ ぎゅうにゅう じゃがいもの日	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん あいびきにく ぶたレバー・チーズ ロースハム かとうれんにゅう なまクリーム	パン コーンスターチ はるさめ・さとう はちみつ オリーブオイル こめあぶら きょうにんそう	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし トマトかん・にら にんじん・パセリ レモン・きくらげ	573
2（金）	ごはん じゃがいものちゅうかあえ とりにくとなすのなんばんづけ ひじきのいためにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ロースハム とりにく	こめ・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん ピーマン・れんこん きくらげ・しょうが	545
5（月）	きびなごのいそべあげ コッペパン とうふサラダ チャンポンぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・えび あおのりこ きびなご・あさり あかいた ロースハム	こむぎこ・パン ちゅうかめん でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ トマト・にんじん もやし・しょうが	551
6（火）	ごはん だいこんサラダ ノンエッグマヨ さばのてりやき あきのかおりじるぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ （にぼし）・さば まぐろあぶらづけ みそ	こめ・さつまいも さとう さんおんとう すりごま マヨネーズ	こんにゃく・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・なす ねぎ・れんこん まいたけ・しいたけ しょうが	615
7（水）	ごはん くらげのすのもの レバーのカレーあげ じゃがいものそぼろにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・くらげ とりひきにく とりレバー	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし しょうが	564
⑧（木）	バターナッツだいがく パインパン ほねぶとサラダ チリコンカンぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき しらすぼし まぐろあぶらづけ あいびきにく	こむぎこ・パン でんぷん・さとう はちみつ・ごま ドライパイン オリーブオイル こめあぶら	さやいんげん バターナッツかぼちゃ キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん みかんジュース エリンギ・にんにく トマトピューレ	606
⑨（金）	むぎごはん フルーツヨーグルト しょうゆドレッシングサラダ ミートボールカレー かけてたべましょうぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・えび だっしふんにゅう ヨーグルト （ガラスープ） にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら ナタデココ カレールウ	きゅうり・たまねぎ トマトジュース にんじん・レタス みかんかん・パインかん おうとうかん・しょうが	598
13（火）	ごはん きりぼしだいこんのごまずあえ はるまき ちくぜんにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えび・てんぷら ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ はるまきのかわ でんぷん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・こまつな きりぼしだいこん たけのこ・にんじん ねぎ・れんこん ほししいたけ・しょうが	589
⑭（水）	ごはん かけてたべましょう もやしのナムル ツナそぼろごはんのぐ のっぺいじるぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （こんぶ）・たまご （にぼし） まぐろあぶらづけ ぶたにく	こめ・さといも でんぷん マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・ごぼう こまつな・にんじん しろねぎ・しょうが もやし・キャベツ	537
⑮（木）	ポテトとひよこまめのグラタン コッペパン ラ・フランスジャム コールスローサラダ しまなみあきのミネストローネぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ベーコン ひよこまめ ぶたにく・チーズ とりにく	こむぎこ・パン パンこ・さといも じゃがいも さとう・バター ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし なす・レタス・れんこん しいたけ・トマトピューレ	573
⑯（金）	むぎごはん たくあんあえ さといもだんご おやこどん かけてたべましょうFC IMABARIぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし （けずりぶし） やきぶた とりにく たまご	むぎ・こめ さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たくあんづけ たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし きくらげ	592

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
⑲（月）	スパニッシュオムレツ こくとうパン バンバンジーサラダ レンズまめのトマトスープぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう レンズまめ ちゅうかくらげ ロースハム ベーコン・たまご	パン・じゃがいも こくとう・さとう ごま・ごまあぶら バター	きゅうり・セロリ たまねぎ・もやし トマトジュース・ねぎ レタス・しめじ トマトピューレ にんにく	562
⑳（火）	ごはん キムチあえ いわしのアングレーズ だいずのいそにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・てんぷら くきわかめ いわし・ちくわ とりにく	パンこ・こめ でんぷん・さとう こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・にんじん はくさい・もやし しょうが	597
㉑（水）	むぎごはん しろいんげんまめサラダ さつまいものスコップコロッケ はっぽうさい i.i.imabari!ブランド給食ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・えび いか・ぶたにく ぶたひきにく うずらたまご こなチーズ	むぎ・パンこ こめ・さつまいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ ピーマン・レタス きくらげ・しょうが	621
㉒（木）	ぶたにくのアーモンドがらめ ココアあげパン こまつなのサラダ カレースープぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ ひじき・ぶたにく ロースハム ベーコン （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも マロニー・さとう みずあめ アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん しょうが	595
23（金）	ごはん のりあえ やきプリンタルト あげだしとうふのきのこあん ワンタンスープぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・のり わかめ・みそ ぶたにく （ガラスープ）	こむぎこ ワンタン・こめ でんぷん・さとう こめあぶら やきプリンタルト	たけのこ・チンゲンサイ ねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし えのきだけ・しめじ しょうが・にんにく	685
27（火）	ごはん ひじきサラダ ちくわのさんしょくあげ ぶたにくとさといものいためにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ ひじき・ちくわ ぶたにく・たまご ロースハム	こむぎこ・こめ さといも・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく グリンピース・きゅうり だいこん・とうもろこし にんじん・レタス ほししいたけ・しょうが にんにく	567
28（水）	まこもごはん レンズまめのサラダ ノンエッグマヨ さばのごまみそやき とうふじるぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ レンズまめ・さば （こんぶ）・みそ わかめ・とりにく （けずりぶし） ロースハム	こめ・じゃがいも さとう・すりごま マヨネーズ	きゅうり・にんじん ねぎ・ブロッコリー まこもたけ・えのきだけ しょうが	616
㉙（木）	とうふナゲット コッペパン りんごとこんぶのサラダ きのこのクリームにぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いんげんまめペースト とうふ・こんぶ まぐろあぶらづけ えび・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら バター	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー レタス・りんご えのきだけ・しめじ	599
30（金）	スパイシーフリット おにぎり チョレギサラダ とりれんこんだんごじるぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ・のり わかめ メルルーサ とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ でんぷん・ごま はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・チンゲンサイ にんじん・はくさい あかピーマン・れんこん きいろピーマン サニーレタス ほししいたけ しょうが・にんにく	637

「バターナッツかぼちゃ」とは、ひょうたん型で、肌色をした日本かぼちゃです。

5月末に近見小学校2年生が植え付けをし、7月末に収穫しました。5年生が「バターナッツかぼちゃ」を使ったメニューを一人一品ずつ考え、44品のアイデアが集まりました。その中で 8品を選び、10月～12月の間に、近見小学校調理場で給食として提供します。もちろん、2年生が収穫した「バターナッツかぼちゃ」だけを使います。

市内では、市と協定を締結しているJA越智今治の直売所「さいさいきて屋」などで販売されています。

10月の給食室前掲示板では「バターナッツかぼちゃ」の特集をします。皆さん、ぜひ見てくださいね。

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。