

令和8年



10月分 学校給食献立表(19回)

《今月の目標：食べ物を大切にしよう》

今治市立吹揚小学校調理場
(吹揚小)

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
1 (木)	さつまいもと りんごの かき揚げ コッペパン	こまつな サラダ	いまばいさん やさいの ポタージュ ジャルティニエールふう	ぎゅうにゅう	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	571
2 (金)	ごはん	あまづあえ ししゃもの オランダあげ かけてたべてね	おやこ どんぶり	ぎゅうにゅう	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	583
6 (火)	かけてたべてね とらねこ ふりかけ だいこん サラダ ごはん	あつあげの チリソースやき	あいしょう じる	ぎゅうにゅう	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	536
7 (水)	ごはん	チョコレギ サラダ えのき しゅうまい	たんたん スープ	ぎゅうにゅう	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	567
8 (木)	さつまいもの スコアコロケ スタミナ サラダ レンズまめの カレースープ ごはん	パイナップル		ぎゅうにゅう	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	601
9 (金)	むぎごはん	とうふサラダ レバーの ケチャップに かけてたべてね	ためきどん	ぎゅうにゅう	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	618
13 (火)	ごはん	きりぼしだいこんと ひじきのごまあえ あげどりとすの なんばんづけ	とうにゅう なべ	ぎゅうにゅう	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	569
14 (水)	ごはん	ごしきあえ れんこんの いそべやき	ひきずり	ぎゅうにゅう	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	564
15 (木)	ミートコロッケやき コッペパン	ほねぶと サラダ しまなみあきの ミネストローネ		ぎゅうにゅう	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	533
16 (金)	ふくしんづけ サラダ バナナ むぎごはん	とうふの タルタルやき	こんさい カレー	ぎゅうにゅう	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	595
19 (月)	とろろ さといもの みそグラタン ごはん	レモン ドレッシング サラダ	うみのさち スープ	ぎゅうにゅう	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	591

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
20 (火)	ごはん	もやしのナムル キューブ だいがくいも	あつあげの ごもくに	ぎゅうにゅう	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	619
21 (水)	ごはん	うめおかか あえ みかん さといもだんご	さつまいもと なめこの みそしる	ぎゅうにゅう	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	594
22 (木)	グリーンサラダ クッキーパン	ブルーベリー ヨーグルト	ポトフ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう	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	610
23 (金)	べんとう ひ お弁当の日							
26 (月)	ポテト グラタン ひじきの マリネ ごはん	フルーツ あんじん	なすの ミート スパゲティ	ぎゅうにゅう	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	630
27 (火)	ごはん	しらすあえ とりつくねの おろしポンずかけ	あきの かおりじる	ぎゅうにゅう	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	528
28 (水)	ごはん	こまつなとかんぴょうの あえもの さばの ごまみそやき	にくじゃが	ぎゅうにゅう	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	570
29 (木)	キャベツとかにかまの はるまき ごはん	りんごと こんぶの サラダ コッペパン	ハロウィンデザート フエジョアータ ピースの日	ぎゅうにゅう	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	618
30 (金)	ごはん	もやしの カレーずあえ とりとこんさいの あまからあげ	あつあげと やさいの とろとろに	ぎゅうにゅう	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	598

しよく じ ちゅう 食事の「て」 おわんの持ち方			
ほん ゆび うえ 4本の指の上に のせ、親指でふ ちを軽く押さえ て支えましょう。			
お 置いたまま食べる場合は、 食器に手を添えましょう。		こんな姿勢に なっていませ んか？	

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。※ 〇印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。