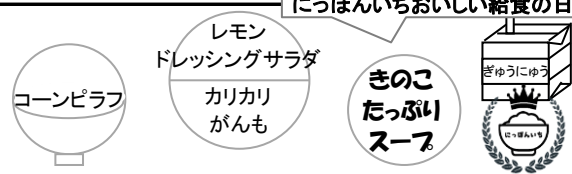
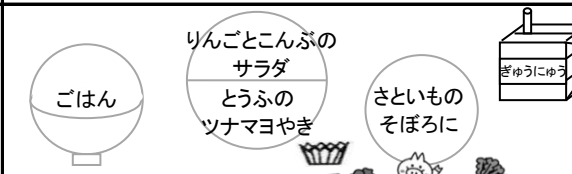
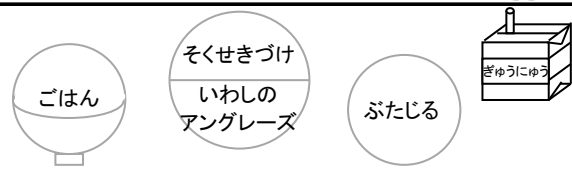
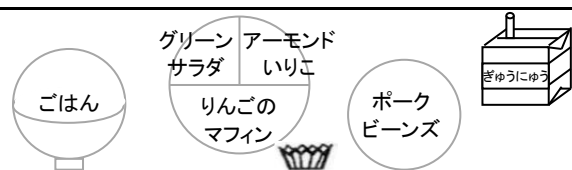
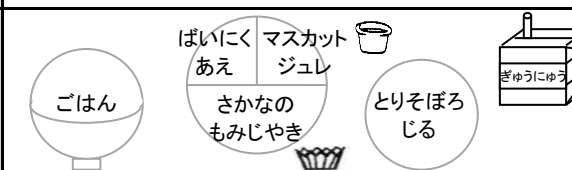
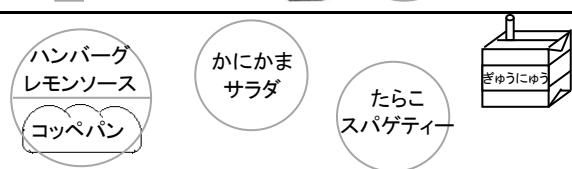
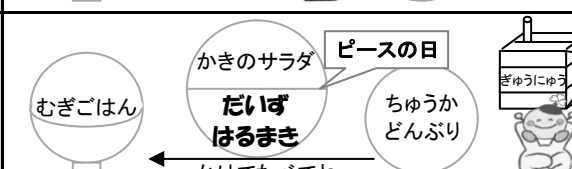
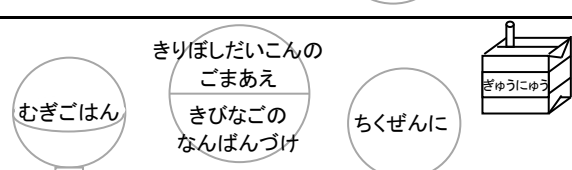
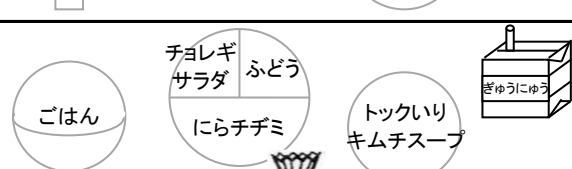
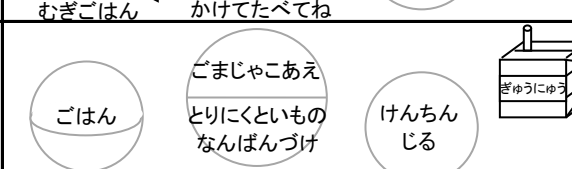
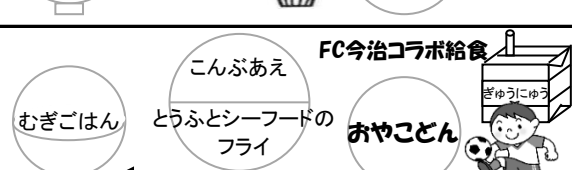
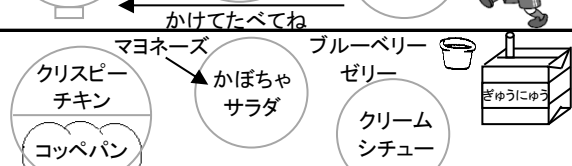
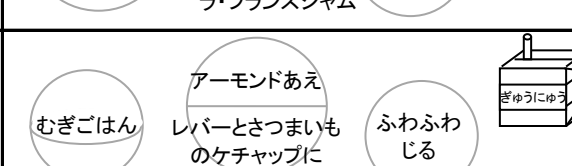
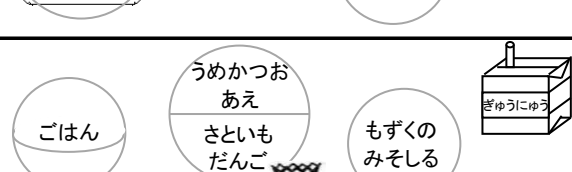
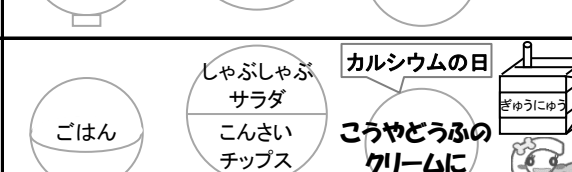
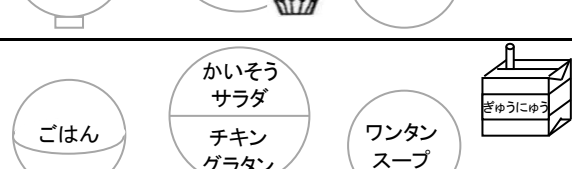
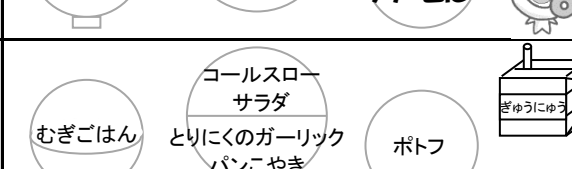


令和8年

10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立伯方調理場
(伯方小・伯方中・伯方分校・しまなみ伯方)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価				
	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	上：小学生 下：中学生		こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	上：小学生 下：中学生				
① (木)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ まぐろあぶらづけ ウィンナー・たまご (かつおぶし)	こむぎこ・こめ コーンフレーク さとう・バター オリーブオイル なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい・レモン えのきだけ・しめじ しいたけ・しょうが	606 748	19 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・こんぶ さとう・ごまあぶら まぐろあぶらづけ てんぷら ぶたひきにく	こめ・さいいも さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さいやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・りんご	829				
2 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・いわし かつおぶし・みそ ぶたにく (にぼし)	パンこ・こめ さいいも・でんぶん さとう・ごま なたねあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ にんじん・ねぎ ほうれんそう・しょうが	631 780	20 (火)		ぎゅうにゅう だいたい・とうにゅう ひじき・ぶたひきにく まぐろあぶらづけ とりにく こなチーズ	こめこパン・パンこ さつまいも・さいいも さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ れんこん トマトピューレ	606 757				
⑤ (月)		ぎゅうにゅう だいたい・かえりいりこ ぶたにく・ベーコン たまご	ホットケーキミックス こめ・じゃがいも さとう・アーモンド ドライアップル オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス レモン・トマトピューレ にんにく	687 858	21 (水)		ぎゅうにゅう メルルーサ ちくわ・とりひきにく たまご・ヨーグルト (けずりぶし)	こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら マスカットゼリー マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・ほうれんそう ばいにく・みかん おうとう・しいたけ しょうが	630 761				
6 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたい・さとう たらこ・かにかまぼこ ぶたひきにく・たまご ロースハム・ゼラチン とりひきにく	パン・スパゲティ パンこ・でんぶん さとう・こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン きくらげ	612 725	22 (木)		ぎゅうにゅう だいたい・えび・いか ぶたにく うずらたまご	むぎ・こむぎこ はるまきのかわ・こめ でんぶん・はるまき さとう・ごまあぶら オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たけのこ たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい かき・きくらげ ほししいたけ・しょうが	646 785				
7 (水)		ぎゅうにゅう あつあげ・きびなご まぐろあぶらづけ ちくわ・とりにく (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・すりごま こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・さいやいんげん ごぼう・きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・れんこん	647 802	23 (金)		ぎゅうにゅう ほたてかいたし えび・いか・ベーコン オリーブオイル とりひきにく・たまご (ガラスープ)	むぎ・マカロニ こめ・じゃがいも さとう・すりごま オリーブオイル こめあぶら カレールウ	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・レモン えのきだけ・しめじ エリンギ・しょうが にんにく	694 856				
8 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・のり・わかめ ひじき・えび・いか ぶたにく・たまご みそ (ガラスープ)	おこのみのもと こめ・もち ながいも・さとう すりごま ごまあぶら	きゅうり・たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・はくさい キムチ・あかピーマン きいろピーマン・もやし レタス・ぶどう きくらげ・しょうが にんにく	616 755	26 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく しらすぼし とりにく (にぼし)	こめ・こめこ さいいも・でんぶん さとう・ごま じゃがいも ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・ねぎ にんじん・ピーマン もやし・しょうが	617 763				
9 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・おから しおこんぶ・えび いか・とりにく たまご (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう すりごま なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ きくらげ	670 828	27 (火)		ぎゅうにゅう さけ・チーズ にくだんご	パン・じゃがいも さとう・マヨネーズ ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・レモン しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	600 749				
⑬ (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ロースハム とりにく	こむぎこ・パン コーンフレーク じゃがいも・さとう アーモンド こめあぶら・バター マヨネーズ ブルーベリーゼリー	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン	706 867	28 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・たまご うずらたまご とりレバー (にぼし)	こめ・むぎ さつまいも さとう・アーモンド こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・ほうれんそう	662 817				
14 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・もずく かつおぶし・みそ ちくわ・ぶたにく とりひきにく (にぼし)	こめ・さいいも でんぶん・さとう こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ばいにく えのきだけ・きくらげ	591 725	29 (木)		ぎゅうにゅう こうやどうふ とうにゅう とりにく・ぶたにく だっしふんにゅう (ガラスープ)	こめ・こむぎこ さつまいも じゃがいも・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら・バター なたねあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・コーンかん トマト・にんじん パセリ・レタス・れんこん レモン	641 792				
⑮ (木)		ぎゅうにゅう とうにゅう かいそう・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・マカロニ パンこ・こめ さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター ワンタン	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・レタス きくらげ	641 791	30 (金)		ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ロースハム ウィンナー (ガラスープ)	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・レタス しめじ・にんにく	611 755				
16 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし さば・とりにく (にぼし)	こむぎこ・こめ さいいも・でんぶん さとう なたねあぶら	こんにやく・きゅうり こまつな・あかしそ にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが	767						わたしのいのちをつなぐ貴重な食べ物を大切にいただき くために食品ロス削減を実践していきましょう！				

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。

引用：「食育フォーラム 2026年10月号」

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります