

令和8年



10月分 学校給食献立表 (20回)

今治市立菊間調理場
(亀岡小・菊間小・菊間中)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
					上：小学生 下：中学生					上：小学生 下：中学生	
1 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ひよこめめ ぶたにく・ウインナー なまクリーム ヨーグルト・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら マスカットゼリー サイダー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん なす・にんじん・パセリ レタス・みかんかん パインかん・ぶどうかん ほししいたけ マッシュルーム・にんにく	575	19 (月)		ぎゅうにゅう だいず・わかめ くろだい(チヌ) あさり・えび ぶたにく ベーコン	パン・じゃがいも こくとう・さとう さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ あかピーマン・レタス れんこん・みかん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	617 780
2 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ めかぶわかめ・ひじき かつおぶし・ぶたにく とりにく・たまご みそ(こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	かんぴょう・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし うめ・えのきだけ ほししいたけ しょうが	611 826	20 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ・なつとう かににかまぼこ とりにく・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さといも さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ なす・にんじん しろねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし しいたけ	627 831
5 (月)		ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう ひよこめめ・ひじき かににかまぼこ とりにく ぎゅうにく	こむぎこ・パン こめこ・なたねあぶら じゃがいも・でんぶん さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・さといも ラ・フランスジャム	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし しろねぎ・ブロッコリー れんこん・しいたけ こまつな	556 713	21 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ あおさのり かつおぶし・さば とりにく・ヨーグルト (こんぶ) (けずりぶし)	こめ さんおんとう ごま	キャベツ・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・まこもたけ もやし・レモン えのきだけ ほししいたけ しょうが	683 722
6 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ しらすぼし やきぶた・みそ (にぼし)	こめ・さといも でんぶん さんおんとう ごま・ごめあぶら なたねあぶら	えだまめ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・ねぎ はくさい・レタス きくらげ・なめこ	569 757	22 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・おから ツナ・じゃこてん ぶたにく・ゼラチン とりにく	パン・スパゲティ じゃがいも・でんぶん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・もやし えのきだけ・しめじ ほししいたけ・しょうが トマトピューレ・にんにく パプリカ	602 748
7 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・たまご ああげ(ほしあげ) いわし・とりにく (こんぶ) (にぼし)	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・さんおんとう くり・ごま ごめあぶら こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・えだまめ きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・ねぎ もやし・しょうが	629 848	23 (金)		ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・ぶたにく ウインナー・たまご だっしふんにゅう なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・あかピーマン ブロッコリー・レタス ほうれんそう・しめじ えのきだけ・しょうが	652 864
8 (木)		ぎゅうにゅう とうにゅう・ぶたにく こなチーズ にくだんご エダマメ・ガラスープ	パン・パンこ さつまいも はるさめ・さとう さんおんとう ドライパイン オリーブオイル こめあぶら	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・ねぎ・パセリ レタス・ほししいたけ しめじ	596 764	26 (月)		ぎゅうにゅう・だいず あじ・ウインナー とりにく ヨーグルト たまご・きなこ	パン・マカロニ パンこ・じゃがいも さんおんとう ろくろ オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ・かんぱん	キャベツ・だいこん たまねぎ・なす にんじん・パセリ ピーマン・ブロッコリー レモン・ほししいたけ マッシュルーム	602 714
9 (金)		ぎゅうにゅう あおのりこ ししゃも・ちくわ とりにく・たまご(け ずりぶし)	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・オリーブオイル なたねあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす にんじん・りんご ねぎ	631 804	27 (火)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あつあげ こんぶ・しらすぼし ちくわ・とりにく うずらたまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい まこもたけ・もやし ほししいたけ しょうが	661 873
13 (火)		ぎゅうにゅう かんてん・わかめ ベーコン・とりにく たまご・はたて (ガラスープ)	こめ・さつまいも でんぶん・ビーフン さとう・ごま ごめあぶら こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・れんこん えのきだけ・きくらげ しいたけ	621 827	28 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし とりレバー・たまご みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも ながいも・でんぶん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・あかし たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ ほししいたけ しょうが・にんにく	553 736
14 (水)		ぎゅうにゅう わかめ・ホキ ツナ・さきいか たまご・こなチーズ (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう アーモンド・ごま なたねあぶら	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ きくらげ	623 831	30 (金)		ぎゅうにゅう・だいず たこ・かににかまぼこ ぎゅうにく ウインナー とりにく・みそ (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・はちみつ さんおんとう はちみつ・アーモンド オリーブオイル こめあぶら ハロウィンゼリー	かぼちゃ・キャベツ レッドキャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・トマトジュース にんじん・パセリ ピーツ・レモン・しめじ しょうが・にんにく	576 761
15 (木)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ のり・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりにく・たまご だっしふんにゅう	パン・パンこ さといも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カクテルゼリー なしゼリー	こまつな・だいこん たまねぎ・なす にんじん・ねぎ れんこん・しいたけ トマトピューレ	563 701	10月は「世界食料デー」月間です					
16 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ ローストだいず・のり わかめ・ひじき えび・いか・ぶたにく たまご (こんぶ) (ガラスープ)	むぎ・おこのみのもと こめ・ながいも でんぶん・アーモンド さんおんとう・さとう ごま・ごめあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にら にんじん・はくさい あかピーマン きいろピーマン サニーレタス えのきだけ・にんにく	573 760	10月16日は、国連が制定した「世界食料デー」です。 の食品ロス(まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物)は、年間464万トン (2025年)です。1人当たりになると1年間に37kgになります。 私たちが毎日食べるものがどこから来ているのか調べたり、自分たちが食べ物をむ だにしないためにどんなことができるか考えてみませんか？					

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。
毎日の栄養価は、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載していま
す。



※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

