

令和8年

10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立大島調理場
(吉海小・宮窪小・大島中)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		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	上：小学生 下：中学生			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	上：小学生 下：中学生
1 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ (こんぶ) しらすぼし かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく・たまご みそ	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが	544 735	19 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・しおこんぶ わかめ・ひじき しらすぼし・えそすりみ (けずりぶし) ぎゅうひきにく・たまご みそ	むぎ・こむぎこ ドーナツボールミックス こめ・さつまいも じゃがいも・さとう ごま・すりごま ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・こまつな はくじん・しろねぎ はくさい・ほししいたけ にんにく	626 833
2 (金)		ぎゅうにゅう・のり (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) とりにく・とりレバー たまご	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・ながいも でんぶん・さとう こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし なし・レモン・しょうが	546 726	20 (火)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト とうにゅう・わかめ ぶたにく・ぶたひきにく とりひきにく こなチーズ (ガラスープ)	ぎゅうにゅう・パンこ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ コーンかん・にんじん パセリ・レタス・レモン しめじ	595 739
5 (月)		ぎゅうにゅう くきわかめ (けずりぶし) ぶたにく とりひきにく・チーズ	こむぎこ はるまきのかわ・こめ さとう・ごま アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん レタス・きくらげ ほししいたけ	558 738	21 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう・わかめ (にぼし)・いわし ベーコン・やきぶた とりひきにく・みそ	むぎ・パンこ・こめ さといも・でんぶん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう きりぼしだいこん にんじん・かき ほししいたけ・しょうが	619 817
6 (火)		ぎゅうにゅう・だいず ひじき・さば・えび ぎゅうひきにく ぜラチン・こなチーズ チーズ	パン・スパゲティ パンこ・さとう・ごま ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ なす・にんじん ピーマン・ブロッコリー レタス・レモン ほししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	625 801	22 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ (にぼし) まぐろあぶらづけ とりひきにく・たまご みそ	こめ・さとう・くり ごま・ごまあぶら	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・なす にんじん・ねぎ ほししいたけ・しめじ しょうが・にんにく	541 716
7 (水)		ぎゅうにゅう・だいず こんぶ・しらすぼし かつおぶし・ちくわ とりにく・みそ たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たくあんづけ たけのこ・にんじん れんこん・しょうが	552 730	23 (金)		ぎゅうにゅう かえりいりこ・ちくわ とりひきにく とりにく・たまご	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	たまねぎ・トマト・なす パセリ・ピーマン ほししいたけ・しょうが	562 749
8 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・あおのり きびなご・ぶたにく	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・えだまめ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん れんこん・かき・しめじ	570 762	26 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ かつおぶし かにかまぼこ・たまご チーズ (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・とうもろこし ねぎ・はくさい ブロッコリー・もやし きくらげ	540 743
9 (金)		ぎゅうにゅう・しろい んげんまめペースト・ ひよこめめ・ひじき・ しらすぼし・さけ・ チーズ・にくだんご	むぎ・こめ・さとう こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ピーマン・ぶどう レモン・マッシュルーム しょうが・にんにく	594 787	27 (火)		ぎゅうにゅう・だいず こんぶ・ぶたにく ロースハム・たまご	パン・さといも じゃがいも・さとう カシューナッツ アーモンド オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ トマト・なす・レタス れんこん・りんご レモン・しめじ しいたけ トマトピューレ	589 734
13 (火)		ぎゅうにゅう・わかつめ ぶたにく・たまご ヨーグルト クリーム チーズ	こむぎこ・パン さつまいもペースト さとう なまクリーム オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・しろねぎ ピーマン・もやし ココナッツミルク きくらげ	682 864	28 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・あおさのり (こんぶ) (けずりぶし) やきぶた・とりにく ヨーグルト・たまご	こめ・さといも でんぶん・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・とうもろこし にんじん・ねぎ まこもたけ・もやし えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	553 741
14 (水)		ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム・とりにく うずらたまご・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	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・レモン ほししいたけ マッシュルーム トマトピューレ・しょうが にんにく	586 741	29 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ かんでん・かいそう ひじき・アガー (にぼし) えそすりみ ぶたにく・たまご	むぎ・こめ・でんぶん さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら カクテルゼリー マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ・レタス りんごソース りんごジュース ほししいたけ・しょうが	608 789
15 (木)		ぎゅうにゅう ローストだいず かえりいりこ ベーコン とりひきにく (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ マカロニ・こめ じゃがいも くろざとう・さとう ごま・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ レッドオニオン とうもろこし コーンかん・ミニトマト にんじん・パセリ レモン・にんにく	580 775	30 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・あぶらあげ (にぼし)・けずりこ たこ・たまご・みそ	むぎ・こむぎこ こめ・さつまいも さとう オリーブオイル こめあぶら ハウヰンゼリー(パバロア)	こんにやく・キャベツ こまつな・たまねぎ レッドオニオン とうもろこし・なす ねぎ・レタス・れんこん カラフルピーマン まいいたけ・しいたけ	606 815
16 (金)		ぎゅうにゅう ローストだいず かんでん・わかめ (けずりぶし) かにかまぼこ とりにく・たまご	FC IMABARI むぎ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ もやし	634 848						

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。

給食がない日
吉海小 23日 見学遠足等
宮窪小 26日 見学遠足等 27日 予備日 1～3年生お弁当

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります