

令和8年



10月分 学校給食献立表 (19回)

今治市立清水調理場
(清水小・富田小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 Ical kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 Ical kcal
1 (木)	きのこの キッシュ あおのり ポテト フルーツ あんじん ラビオリ スープ ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ あおのりこ・ぶたにく ベーコン・たまご なまクリーム・ラビオリ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの パン・じゃがいも あぶら バター あんにんどうふ	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・みかんかん えのきだけ・しめじ	590	20 (火)	きりぼしだいごんの いそかあえ ごはん とりにくとなすの なんばんづけ だいずい にくじゃが ピースの白 ぎゅうにゅう	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ あおのりこ・ぶたにく ベーコン・たまご なまクリーム・ラビオリ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも さとう・ごま あぶら	さやいんげん・きゅうり こまつな・たまねぎ きりぼしだいごん・なす にんじん・ピーマン ほししいたけ・しょうが	628
2 (金)	ごはん たくあん のそくせきづけ じゃこカツ さといもの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たこ とうふ・わかめ あぶらあげ・みそ ひじき・たまご しらすびし じゃこてんすりみ (にぼし)	パンこ・こめ さといも・でんぶん さとう・あぶら	キャベツ・きゅうり・ねぎ たくあんづけ・たまねぎ にんじん・はくさい えのきだけ	542	21 (水)	ちゅうかくらげの すのもの ごはん ビッグしゅうまい ブルーベリー ヨーグルト トックいり キムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ だいず・とうふ ちゅうかくらげ ぶたにく ヨーグルト (ガラスープ)	ぎょうざのかわ・こめ パンこ・もち・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら・あぶら ナタデココ アロエデザート	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・キムチ もやし・ブルーベリー きくらげ・しょうが にんにく	589
6 (火)	ごはん しらすあえ さばの ごまみそやき ちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・ちくわ しらすびし・さば まぐろあぶらづけ とりにく	こめ・じゃがいも さとう・ごま すりごま・あぶら	こんにやく・ごぼう さやいんげん・こまつな たけのこ・にんじん はくさい・れんこん しょうが	575	22 (木)	ライスコロッケ ごはん だいずとツナの サラダ コッペパン 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 しろいんげんまめペースト レンズまめ・ベーコン まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・ぶたにく チーズ・(ガラスープ)	パン・マカロニ パンこ・こめ さとう オリーブオイル あぶら	キャベツ・こまつな だいごん・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・れんこん レモン・トマトピューレ	664
7 (水)	ごはん ひじきの ナムル れんこん ルーローハン のせてたべてね ミーファンタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	こめ・ピーマン じゃがいも・あぶら でんぶん・さとう くるざとう・ごま ごまあぶら	こまつな・たけのこ・ねぎ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん れんこん・ほししいたけ しょうが・にんにく	525	23 (金)	みかん ごはん わかめの サラダ さつまいもチップス まめ・まめ カレー むぎごはん かけてたべてね 十三夜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ しろいんげんまめ きんときまめ こうやどうふ ひよこまめ とりにく	むぎ・こめ・さとう さつまいも・あぶら じゃがいも・レタス・みかん オリーブオイル カレールウ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・レタス・みかん レモン・ほししいたけ しめじ・にんにく	616
8 (木)	さつまいもの スコアコロッケ ごはん トマトの サラダ キャロット スープ あいいいまはり I.I Imabari / フランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト とうにゅう ぶたにく・ベーコン こなチーズ	パン・パンこ・さとう しょうしんこ・あぶら さつまいも・バター じゃがいも アーモンド ドライパイ オリーブオイル	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ にんじんペースト レタス	609	26 (月)	ホキの マッシュポテトやき ごはん ごぼうと ナッツの サラダ コッペパン ラフランスジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ホキ・ウィンナー ゼラチン・こなチーズ	パン・スパゲティ じゃがいも・さとう アーモンド ラ・フランスジャム オリーブオイル ごまあぶら マヨネーズ	きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	629
9 (金)	ブルーベリーゼリー ごはん め(A(えー)サラダ むぎごはん きびなごの いそべあげ かけてたべてね あやこどん FC今治コラボ給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご あおのりこ・とりにく きびなご まぐろあぶらづけ (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さとう・あぶら オリーブオイル ブルーベリーゼリー	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん しょうが 10月10日は 国の愛護デー	582	27 (火)	まこもごはん ごはん みずなの ごまあえ さといもだんご かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ やきぶた・とりにく たまご (けずりぶし)	こめ・さといも じゃがいも・あぶら でんぶん・さとう ごま・すりごま	グリーンピース・キャベツ みずな・たまねぎ・もやし とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう まこもたけ・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ しいたけ	585
13 (火)	ごはん れんこんきんぴら サラダ みそつくねやき おでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ だいず・ちくわ でんぶん・すじにく ロースハム・とりにく うずらたまご たまご (こんぶ・けずりぶし)	パンこ・こめ・さとう じゃがいも・あぶら オリーブオイル	こんにやく・きゅうり だいごん・たまねぎ とうもろこし・にんじん れんこん・しょうが	569	28 (水)	ハロウィン ミニゼリー(富田) ごはん ひじきとツナの サラダ レバーとさつまいもの ケチャップに はるさめ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく うずらたまご とりレバー・たつたあげ	こめ・さつまいも はるさめ・さとう アーモンド ごまあぶら・あぶら ハロウィンゼリー	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし ピーマン・えのきだけ きくらげ・しょうが	583
14 (水)	ごはん おかかあえ いわしの アングレーズ しこうの とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・いわし かつおぶし・みそ ぶたにく	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら あぶら	こんにやく・ごぼう・ねぎ こまつな・だいごん にんじん・しろねぎ はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	543	29 (木)	とうふグラタン ごはん コールスロー サラダ ハロウィン ミニゼリー(清水) まっかな ドラキュラスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ とうにゅう・チーズ かまぼこ・ベーコン とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン でんぶん・さとう オリーブオイル あぶら・バター ハロウィンゼリー マヨネーズ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・しめじ トマトジュース・ピーズ にんじん・にんにく マッシュルーム	585
15 (木)	ひじきとチーズの ハンバーグ ごまドレッシング サラダ こんさい ポトフ はさんでたべてね カルシウムの日 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かいそう ひじき・ぎゅうにく ぶたにく・たまご ウィンナー チーズ (ガラスープ)	パン・パンこ・さとう さつまいも・ごま ごまあぶら・あぶら	キャベツ・だいごん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス れんこん・ほししいたけ しょうが	554	10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です！ さまざまな自然の影響により、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。 私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために、食品ロス削減を実践していきましょう！ 引用：「学校給食2026年9月号」「食育フォーラム10月号」					
16 (金)	ごもくり ごはん ごまつな おひたし しおレモン せんざんき すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・とりにく かつおぶし (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こめこ じゃがいも・さとう でんぶん・くり ごま・あぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レモン・えのきだけ しょうが・にんにく	623	給食時間にできること 1 協力して準備をし、食べる時間を確保する 2 自分が食べ切れる量に調整する 3 食べ残しのないように、きれいに食べる 食べているときも時間を意識しましょう 体に必要な量を知らずとも大切です 「お皿ピカピカ」を目指しましょう					
19 (月)	シェパードパイ ごこうパン だいごん サラダ きのこの とうにゅう クリームスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう わかめ・ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう こくとう・ごま オリーブオイル バター	だいごん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・レモン しめじ・まいたけ マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	561	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。					



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。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。