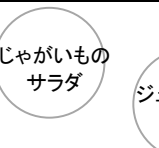
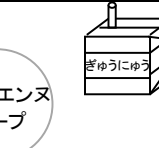
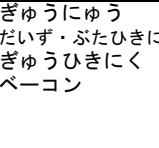
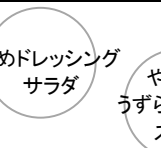
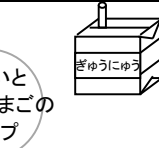
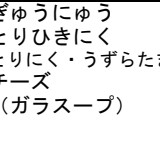
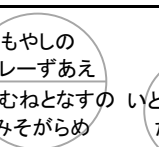
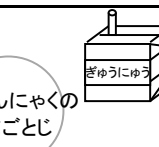
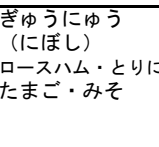
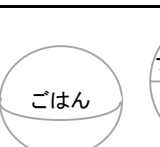
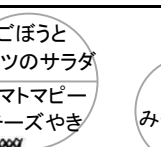
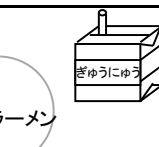
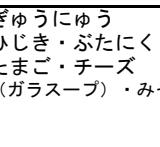
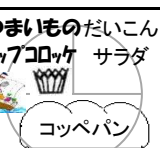
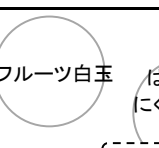
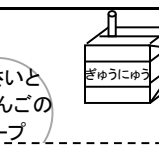
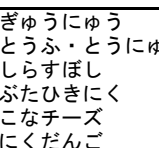
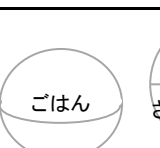
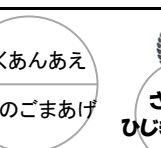
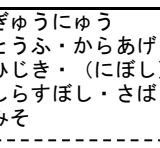
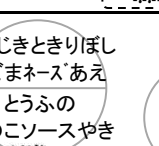
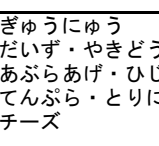
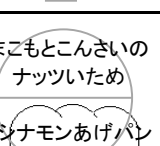
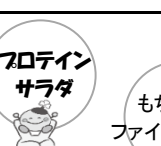
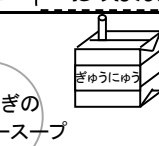
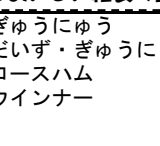
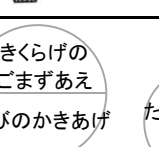
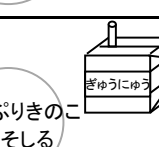
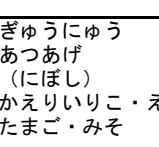
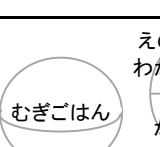
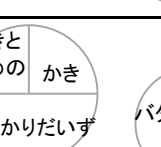
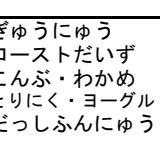
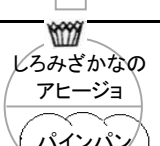
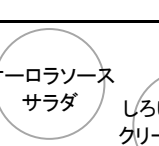
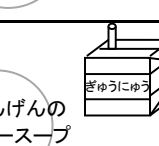
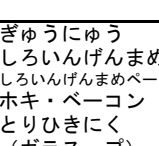
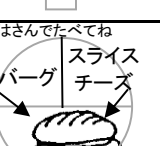
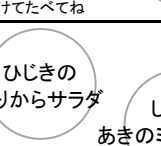
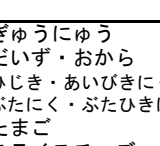
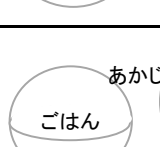
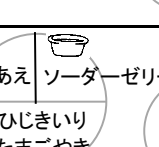
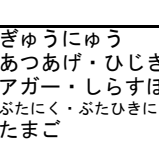
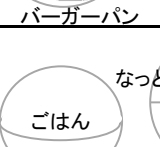
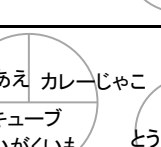
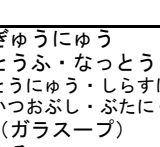
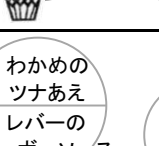
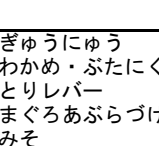
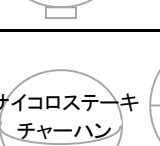
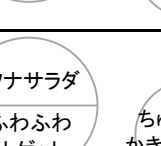
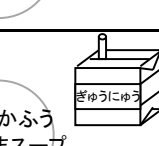
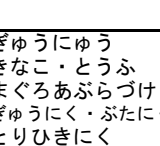
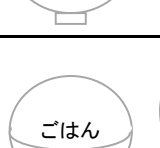
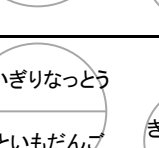
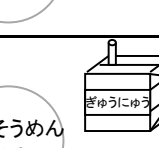
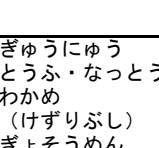
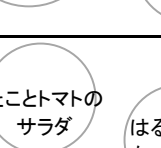
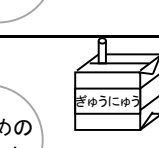
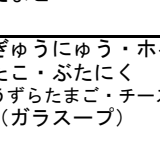
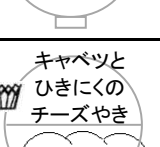
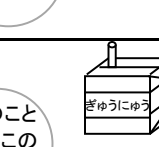
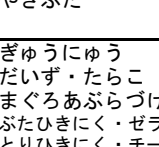
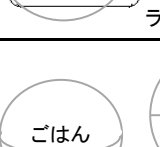
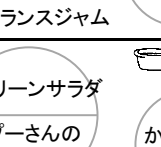
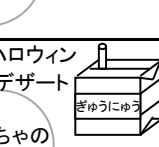
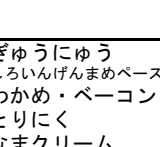
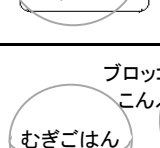
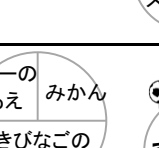
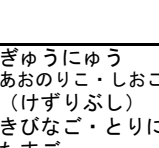


令和8年

10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立玉川調理場
(鴨部小・九和小・玉川中)

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 だいたず・ぶたひきにく ぎゅうひきにく ベーコン	パン・じゃがいも さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら パイきじ	きゅうり・ごぼう たけのこ・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・もやし レタス・トマトピューレ	535 678	19 (月)	   	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく・うずらたまご チーズ (ガラスープ)	パン・パンこ こめ・こくとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ピーマン レタス・ばいにく きくらげ・トマトピューレ	635 808						
2 (金)	   	ぎゅうにゅう (にぼし) ロースハム・とりにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ かんぴょう・きゅうり たまねぎ・なす にんじん・しろねぎ もやし・しいたけ	586 797	20 (火)	   	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく たまご・チーズ (ガラスープ)・みそ	ちゅうかめん・こめ さとう・アーモンド ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん ねぎ・ピーマン もやし	574 774						
5 (月)	   	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう しらすぼし ぶたひきにく こなチーズ にくだんご	パン・パンこ しらたまだんご さつまいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	だいいん・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい パセリ・レタス みかんかん・パインかん はくとうかん・レモン ほししいたけ・しょうが	641 812	21 (水)	   	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ ひじき・(にぼし) しらすぼし・さば みそ	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ にんじん・しょうが	568 765						
6 (火)	   	ぎゅうにゅう だいたず・やきどうふ あぶらあげ・ひじき てんぷら・とりにく チーズ	こめ・さとう すりごま・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり さやいんげん・ごぼう きりぼしだいいん にんじん・もやし えのきだけ・しめじ	570 776	22 (木)	   	ぎゅうにゅう だいたず・きゅうにく ロースハム ウインナー	もちむぎ・パン さとう・カシューナッツ オレンジサイ・にんじん ピーマン・まこもたけ れんこん・きくらげ しめじ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・まこもたけ れんこん・きくらげ しめじ	578 741						
7 (水)	   	ぎゅうにゅう あつあげ (にぼし) かえりいりこ・えび たまご・みそ	こむぎこ・こめ さつまいも さんおんとう・くり ごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり ごぼう・だいいん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい もやし・えのきだけ きくらげ・しめじ まいたけ	569 775	23 (金)	   	ぎゅうにゅう ローストだいたず こんぶ・わかめ とりにく・ヨーグルト だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま バター・カレールウ	かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん ピーマン・かき りんごソース・えのきだけ しょうが・にんにく	568 765						
8 (木)	   	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 ホキ・ベーコン とりひきにく (ガラスープ)	パン・じゃがいも さんおんとう ドライパイン オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	だいいん・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・あかピーマン ブロッコリー・レタス えのきだけ・にんにく	562 712	26 (月)	   	ぎゅうにゅう だいたず・おから ひじき・あいびきにく ぶたにく・ぶたひきにく たまご スライスチーズ	パン・パンこ さといも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにやく・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・れんこん	599 746						
9 (金)	   	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき アガー・しらすぼし ぶたにく・ぶたひきにく たまご	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら・サイダー サイダーゼリー ナタデココ	いとこんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな あかじそ・たけのこ きりぼしだいいん たまねぎ・にんじん ねぎ・きくらげ	597 799	27 (火)	   	ぎゅうにゅう とうふ・なつとう とうにゅう・しらすぼし かつおぶし・ぶたにく (ガラスープ) みそ	こめ・さつまいも じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・アーモンド こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・だいいん チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・はくさい ほうれんそう・ばいにく きくらげ・しめじ	574 780						
13 (火)	   	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりレパール まぐろあぶらづけ みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいいん たけのこ・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほうれんそう・しょうが にんにく・しいたけ	548 749	28 (水)	   	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ まぐろあぶらづけ きゅうにく・ぶたにく とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ねぎ はくさい・パセリ レモン・きくらげ にんにく	625 854						
14 (水)	   	ぎゅうにゅう とうふ・なつとう わかめ (けずりぶし) ぎょうそうめん やきぶた	こめ・さといも でんぶん・さんおんとう ごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ のざわなづけ・えのきだけ きくらげ	559 760	29 (木)	   	ぎゅうにゅう・ホキ たこ・ぶたにく うずらたまご・チーズ (ガラスープ)	パン・マロニー さんおんとう ラ・フランスジャム オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり しそ・だいいん たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にら にんじん・ピーマン レモン・きくらげ トマトピューレ・しょうが	549 688						
15 (木)	   	ぎゅうにゅう だいたず・たらこ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく・ゼラチン とりひきにく・チーズ	パン・スパゲティ パンこ・さんおんとう こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン レタス・レモン えのきだけ・しめじ まいたけ	532 686	30 (金)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ベーコン とりにく なまクリーム (ガラスープ)	こむぎこ・こめ じゃがいも・はちみつ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター ハロウィンゼリー(ハバロ)	かぼちゃペースト かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ブロッコリー レタス・レモン しめじ	592 794						
16 (金)	   	ぎゅうにゅう あおのりこ・しおこんぶ (けずりぶし) きびなご・とりにく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ブロッコリー みかん・しょうが	575 771	 10月は「食品ロス削減月間」です！ —10月30日は「食品ロス削減の日」— 引用：「食育フォーラム 2026年10月号」						わたしのいのちをきょうたのむ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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 日にちに○が付く日は、スプーンが付きます。