

令和8年

10月分 学校給食献立表 (20回)

今治市立常盤小学校調理場
(常盤小)

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1食あたり kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1食あたり kcal
1 (木)		ぎゅうにゅうとうにゅうレンズまめひじき・ぶたにくぶたひきにくこなチーズ(ガラスープ)	おおむぎパン・パンこさつまいもさとう・ごまオリーブオイルこめあぶら	キャベツ・こまつなしそ・たまねぎチンゲンサイ・パセリにんじん・きくらげ	552	19 (月)		ぎゅうにゅうぶたレバーとりにく	パン・でんぶんしょうしんここくとう・さとうごま・ごまあぶらこめあぶら	キャベツ・こまつなたまねぎ・とうもろこしにんじん・パセリモやし・きくらげしょうが・にんにく	535
2 (金)		ぎゅうにゅうしろういんげんまめまぐろあぶらづけぶたにく・とりにく(ガラスープ)	こめ・ビーフンこめこ・さとうでんぶんさんおんとうオリーブオイルこめあぶら	きゅうり・たけのこたまねぎ・チンゲンサイとうもろこし・なすにんじん・ピーマンレタス・きくらげしょうが	569	20 (火)		ぎゅうにゅうとうふ・ちくわかつおぶし・たまごあいびきにくぶたレバー・みそ	こむぎこ・こめでんぶん・さとうさんおんとうごま・ごまあぶらこめあぶら	グリーンピース・キャベツこまつな・たけのこたまねぎ・にんじんしろねぎ・もやしばいにく・しょうがほししいたけ	591
5 (月)		ぎゅうにゅうだいわいし・いわしぶたにく(ガラスープ)	こむぎこ・パンパンこ・さともでんぶん・さとうオリーブオイルこめあぶらバター	キャベツ・たまねぎとうもろこし・にんじんパセリ・ブロッコリーしょうが	611	21 (水)		ぎゅうにゅうわかめ・ひじき(かつおぶし)さば・みそ	こめ・さとうごま・すりごまアーモンドごまあぶら	きゅうり・ごぼうにんじん・ねぎはくさい・あかピーマンえのきだけ・しめじしいたけ・しょうが	520
6 (火)		ぎゅうにゅうとうふ・のり(こんぶ)・あかいためかぶわかめ(けずりぶし)・みそまぐろあぶらづけとりにく・たまご	でんぶん・さとうこめ・さんおんとう	キャベツ・こまつなにんじん・もやしみかん・えのきだけしょうが	522	22 (木)		ぎゅうにゅうだいわいし・ビーンズミックスぶたにく・とりにく	パン・パンこじゃがいもさんおんとうごま・バターオリーブオイルこめあぶら	さやいんげん・きゅうりたまねぎ・トマトかんにんじん・パセりれんこん・かきエリンギ・にんにくトマトピューレ	593
7 (水)		ぎゅうにゅうとうふ・(こんぶ)かつおぶし(けずりぶし)えび・たまご	こむぎこ・こめさとも・さとうながいもでんぶんこめあぶら	えだまめ・たまねぎにんじん・ねぎはくさい・ブロッコリーもやし・えのきだけ	513	23 (金)		ぎゅうにゅうとうふ・(にぼし)あぶらあげひじき・たまごしらすぼし・みそかつおぶし・えび	こむぎこ・こめさとう・くりごま・こめあぶら	キャベツ・こまつなきりぼしだいこんたまねぎ・にんじんねぎ・もやし・しめじ	506
8 (木)		ぎゅうにゅうしろういんげんまめ・えすと・う・ひじきまぐろあぶらづけあいびきにくたまご・ヨーグルト	パン・スパゲティさとう・マヨネーズいちごジャムドライブインオリーブオイルこめあぶらアロエデザート	キャベツ・きゅうりたまねぎ・トマト・なすにんじん・ねぎ・いちごブルーベリーレモン・しめじ	709	26 (月)		ぎゅうにゅうしろういんげんまめ・えすと・う・ひじきまぐろあぶらづけあいびきにくたまご(ガラスープ)	こむぎこ・パンパンこ・さとうオリーブオイルごまあぶらこめあぶらタルタルソース	キャベツ・きゅうりだいこん・たまねぎとうもろこし・にんじんパセリ・レタスりんご・しめじ	581
9 (金)		ぎゅうにゅうとうふ・あぶらあげ(にぼし)・みそしらすぼしさけ・たまご	こめ・さつまいもでんぶん・さとうオリーブオイルこめあぶら	こんにゃく・たまねぎグリーンピース・きゅうりこまつな・とうもろこしなす・にんじん・ねぎもやし・れんこんレモン・きくらげほししいたけ・まいたけ	526	27 (火)		ぎゅうにゅうとうふ・からあげローストだいわいし(こんぶ)・わかめかえりいりこ・みそ(けずりぶし)ぶたにく・とりにく	こめ・くろざとうさとう・アーモンドさんおんとうごま・ごまあぶら	きゅうり・たまねぎとうもろこし・にんじんねぎ・まこもたけもやし・ばいにくえのきだけ・きくらげ	543
13 (火)		ぎゅうにゅうとうふ・(こんぶ)ぶたにく(けずりぶし)まぐろあぶらづけぶたひきにく	こめ・さともでんぶん・さとうさんおんとうごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツごぼう・たけのこたまねぎ・とうもろこしなす・にんじん・ねぎもやし・きくらげしょうが・にんにくほししいたけ	559	29 (木)		ぎゅうにゅうだいわいし・とうふぶたにく・チーズとりにく・なまクリーム	こむぎこ・パンパンこ・さともさんおんとうごま・バターこめあぶら	キャベツ・きゅうりこまつな・たまねぎコーンかん・しいたけにんじん・パセリレタス・れんこんレモン・ほししいたけなす・トマトピューレ	544
14 (水)		ぎゅうにゅうめかぶわかめ(けずりぶし)ぶたにく・たまごとりひきにく	パンこ・こめでんぶん・すりごまさとう・こめあぶら	こんにゃく・にんじんさやいんげん・かぼちゃキャベツ・たまねぎれんこん・しょうがほししいたけ	516	30 (金)		ぎゅうにゅうしろういんげんまめしろういんげんまめ・えすと・う・ひじきまぐろあぶらづけあいびきにく・わかめなまクリーム	むぎ・こめじゃがいもさんおんとうこめあぶら・バターハロウィンデザートカレールウ	キャベツ・きゅうりきりぼしだいこんたまねぎ・とうもろこしにんじん・えのきだけしめじ・エリンギまいたけ・にんにく	653
15 (木)		ぎゅうにゅうあぶらあげとうにゅう(にぼし)・みそぶたにく・とりにく	パン・さともさんおんとうはちみつオリーブオイルこめあぶら	キャベツ・きゅうりごぼう・とうもろこしきりぼしだいこんにんじん・ブロッコリーレモン・ほししいたけ	534	【給食のない日】 6日・7日 少年自然の家(5年生) 22日 社会見学遠足(1~4年生) 23日 遠足予備日(1,2年生) 28日 就学時健康診断					
16 (金)		ぎゅうにゅう(けずりぶし)ホキ・とりにくたまご	むぎ・こむぎここめ・でんぶんさとうさんおんとうアーモンドオリーブオイル	キャベツ・きゅうりたまねぎ・ブロッコリー	539	※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 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。					