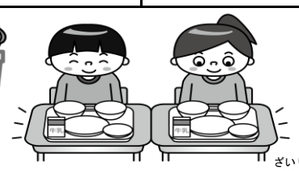
令和8年

10月分　学校給食献立表　（21回）

今治市立鳥生小学校調理場

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
1（木）	ごはん ごまあえ さといもだんご **きのこたっぷりスープ** **にっぽんいちおいしい給食の日**	ぎゅうにゅう わかめ （かつおぶし） （けずりぶし） やきぶた	**こめ・さといも** でんぷん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	グリンピース・キャベツ **きゅうり**・とうもろこし にんじん・**ねぎ** はくさい・もやし えのきだけ・しめじ しいたけ	556
2（金）	あげどりのレモンに コッペパン コロコロサラダ ほうれんそうとしめじのわふうスパゲティ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく	こむぎこ・パン・スパゲティ **じゃがいも**・でんぷん さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・なたねあぶら	えだまめ・**たまねぎ** にんじん・ほうれんそう レモン・しめじ しょうが・にんにく	600
5（月）	ごはん じゃことコーンのナムル めんたいチーズたまごやき **あつあげのカレーに** **カルシウムの日**	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あつあげ・しらすぼし たらこ・ぶたにく たまご・チーズ	**こめ・じゃがいも** さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく・キャベツ **きゅうり**・こまつな たけのこ・**たまねぎ** とうもろこし・にんじん **ねぎ**・あかピーマン きくらげ・ほししいたけ	620
6（火）	ごはん ブロッコリーのおひたし おこのみあげ のっぺいじる	ぎゅうにゅう やきどうふ （こんぶ）・（にぼし） かつおぶし・けずりこ えび・ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・**こめ** **さといも** でんぷん・さとう こめあぶら	キャベツ・だいこん にんじん・**ねぎ** はくさい・ブロッコリー もやし・しめじ	548
7（水）	とりにくとブロッコリーのいためもの コッペパン フルーツポンチ アーモンドあえ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく （ガラスープ） みそ	こむぎこ・パン でんぷん・さとう アーモンド こめあぶら バター カクテルゼリー マヨネーズ	キャベツ・こまつな **たまねぎ**・コーンかん にんじん・ブロッコリー もやし・みかんかん ぶどうかん おうとうかん・しめじ	655
8（木）	ごはん こまつなのごまあえ さけのホイルやき あきのかおりじる	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ （こんぶ） かつおぶし （けずりぶし） さけ・みそ	**こめ・さつまいも** さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・キャベツ こまつな・**たまねぎ** **なす**・にんじん・**ねぎ** ピーマン・もやし えのきだけ・しめじ エリンギ	576
9（金）	ほうれんそうのグラタン コッペパン ラフランスジャム からしあえ しまなみあきのミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず こうやどうふ ぶたにく ロースハム とりにく・チーズ	こむぎこ・パン **さといも**・さとう さんおんとう ラフランスジャム こめあぶら・バター	キャベツ・**きゅうり** **たまねぎ**・**なす** ほうれんそう・**れんこん** しめじ・**しいたけ** トマトピューレ	542
13（火）	ごはん わふうサラダ いわしのアングレーズ さわにわん	ぎゅうにゅう （にぼし）・**いわし** しらすぼし ぶたにく	パンこ・**こめ** でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・ごぼう かいわれだいこん にんじん・**ねぎ** ほうれんそう ほししいたけ・しめじ しょうが	617
14（水）	さつまいものいがぐりあげ コッペパン しゃきしゃきサラダ こまつなスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ロースハム とりにく・たまご	こむぎこ・パン そうめん **さつまいも** **じゃがいも**・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	**きゅうり**・こまつな **たまねぎ**・にんじん	574
15（木）	むぎごはん ひじきのピりからサラダ きのこのキッシュ こんさいカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう ひじき・とりにく とりひきにく たまご だっしふんにゅう なまクリーム	むぎ・**こめ** **じゃがいも** さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	キャベツ・**きゅうり**・ごぼう こまつな・**たまねぎ**・とうもろこし トマト・にんじん・レタス **れんこん**・えのきだけ・きくらげ しめじ・**しいたけ**・しょうが にんにく	592
16（金）	しゃきしゃきハンバーグ こくとうパン にんじんとブロッコリーのマリネ こめことトうにゅうのクリームシチュー	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム とりにく・たまご	パン・パンこ こめこ・**さといも** こくとう・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	**きゅうり**・**たまねぎ** にんじん・**しろねぎ** ブロッコリー・もやし **れんこん**・レモン **しいたけ**・しょうが	599

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
19（月）	ごはん はくさいのおかかあえ **さつまいものスコップコロッケ** なすのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう （にぼし） かつおぶし ぶたひきにく こなチーズ・みそ	パンこ・**こめ** **さつまいも**・さとう さんおんとう こめあぶら **i.i.imabari！ブランド給食**	こんにゃく・**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・パセリ えのきだけ	551
20（火）	むぎごはん こまつなサラダ ししゃものフリッター **おやこどんぶり** かけてたべてね **FC今治コラボ給食**	ぎゅうにゅう・ひじき （けずりぶし）・ししゃも とりひきにく・とりにく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・でんぷん さんおんとう アーモンド こめあぶら ドレッシング	かんぴょう・**きゅうり** こまつな・**たまねぎ** にんじん・**ねぎ** ほししいたけ	642
21（水）	ぎゅうにくとピーマンのいためもの ピザトースト ファイバーサラダ **ピースの日** **レンズまめのスープ**	ぎゅうにゅう レンズまめ ぎゅうにく ロースハム ベーコン とりにく・チーズ （ガラスープ）	はだかむぎ パン・**じゃがいも** さとう・こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・セロリ たけのこ・**たまねぎ** とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン れんこん・きくらげ トマトピューレ・しょうが	661
22（木）	ごはん ツナサラダ ちくわのいそべあげ ぶたにくとさといものいために	ぎゅうにゅう あおのりこ まぐろあぶらづけ ちくわ・ぶたにく たまご	こむぎこ・**こめ** **さといも**・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく グリンピース・キャベツ **きゅうり**・だいこん とうもろこし・にんじん レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	585
23（金）	チキンドリア コッペパン ポパイサラダ ミックスビーンズスープ	ぎゅうにゅう ビーンズミックス えび・ぶたにく ロースハム とりにく・チーズ	こむぎこ・パン **こめ・じゃがいも** さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	**きゅうり・たまねぎ** とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう もやし	608
26（月）	ごはん ひじきのサラダ おろしぽんずかけとりつくね さつまいもとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ひじき・（にぼし） ロースハム とりひきにく たまご・みそ	パンこ・**こめ** **さつまいも**・さとう さんおんとう ごま オリーブオイル ごまあぶら	**きゅうり**・ごぼう・しそ だいこん・**たまねぎ** とうもろこし・**ねぎ** レタス・レモン・しめじ しょうが	572
27（火）	ごはん もやしのマリネ あげだしまこもたけ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ・（にぼし） しらすぼし （けずりぶし） とりひきにく	こむぎこ・**こめ** こめこ・**さといも** でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく・グリンピース だいこん・**たまねぎ**・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん **まこもたけ**・もやし・レモン ほししいたけ・しょうが	585
28（水）	カップミートローフ コッペパン グリーンサラダ ぐだくさんコンソメスープ	ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・わかめ ぎゅうひきにく・ぶたにく ぶたひきにく うずらたまご・たまご （ガラスープ）	パン・パンこ **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・バター	キャベツ・こまつな **たまねぎ**・にんじん パセリ・レタス レモン・えのきだけ しめじ	545
29（木）	むぎごはん ぎゅうにゅうかん ほうれんそうのしらすあえ こうやどうふのごまみそあげ ぶたキムチどんのぐ かけてたべてね	ぎゅうにゅう こうやどうふ レンズまめ かんてん しらすぼし かつおぶし・たまご ぶたにく・みそ	むぎ・**こめ** じょうしんこ でんぷん・さとう さんおんとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	**きゅうり・たまねぎ** にんじん・**ねぎ** はくさい・キムチ ほうれんそう みかんかん・しょうが	642
30（金）	ホキのきのこソースかけ コッペパン りんごとこんぶのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ こんぶ・ホキ ぶたにく・ベーコン	こむぎこ・パン **じゃがいも** でんぷん さんおんとう 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** トマトかん・にんじん パセリ・レタス・**りんご** えのきだけ・しめじ マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	548



10月28日(水)1～4年生給食なし
10月29日(木)1～3年生、5年生給食なし
10月30日(金)5年生給食なし

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年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。

※　○印の日は、スプーンがあります。

イラスト引用：学校給食2026．9月号
食育フォーラム2025．10月号

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

※　**旬の食材を太字にしています。**