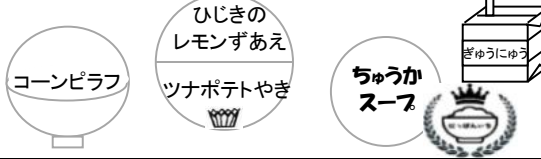
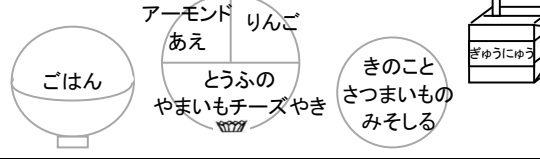
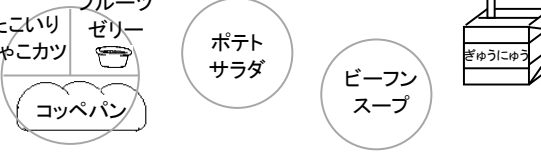
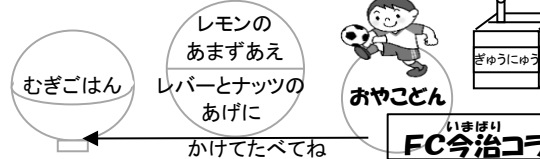
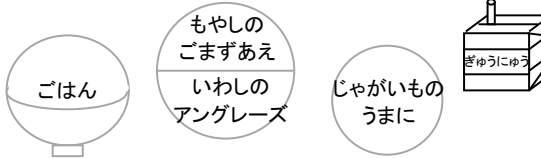
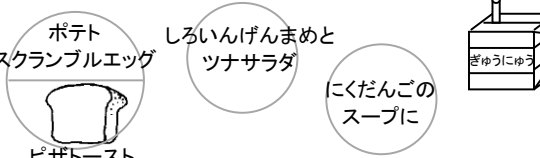
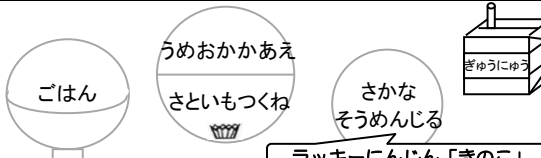
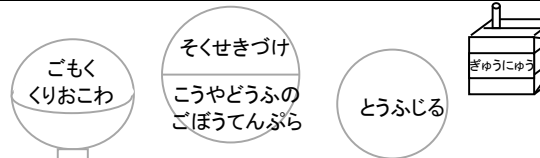
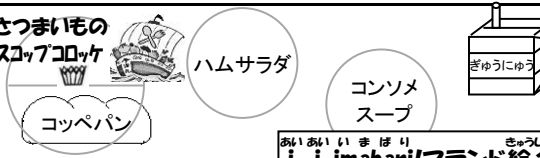
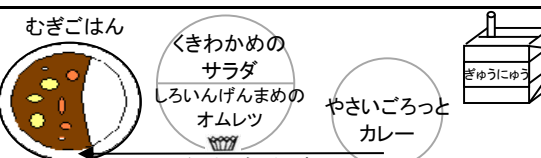
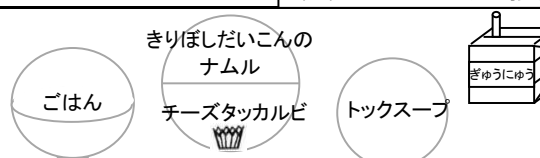
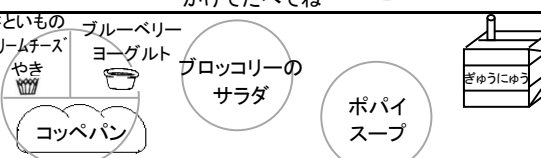
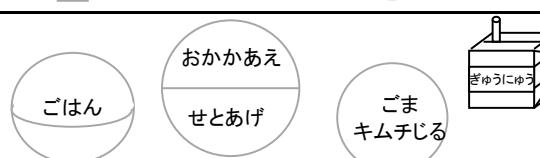
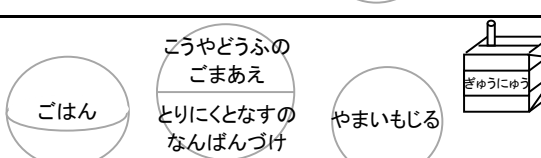
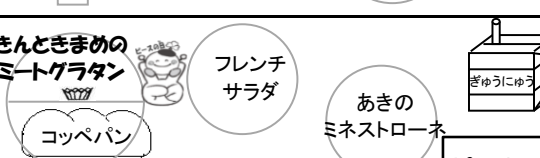
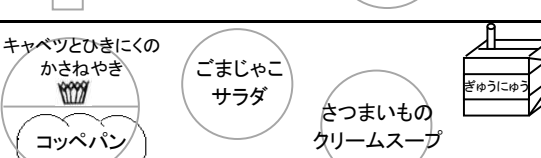
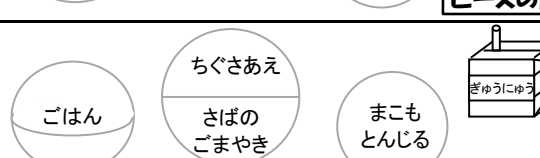
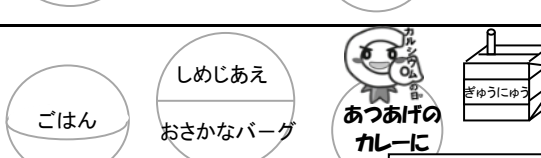
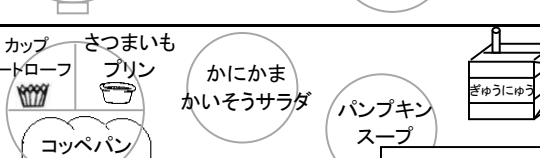
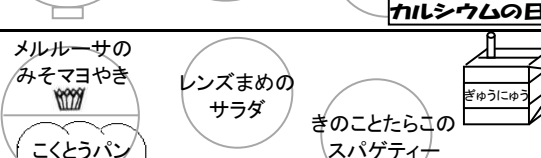


令和8年

10月分 学校給食献立表 (21回)

今治市立夢づくり調理場
(日高小・乃万小・南中・西中)

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 わかめ・ひじき かえりいりこ まぐろあぶらづけ ちくわ ウインナー 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 バター	グリーンピース きゅうり・たまねぎ とうもろこし・レモン にんじん・しろねぎ パセリ・レタス えのきだけ・きくらげ マッシュルーム	567 —	19 (月)		ぎゅうにゅう わかめ・ひじき かえりいりこ まぐろあぶらづけ ちくわ ウインナー たまご・チーズ みそ (にぼし)	こめ・きつまいも ながいも・さとう アーモンド	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・りんご えのきだけ・しめじ	578 701
2 (金)		ぎゅうにゅう だいず・ひじき アガー・たこ えそすりみ じゃこてんすりみ ぶたにく ロースハム・たまご	パン・こむぎこ パンこ・ビーフン じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら・こめあぶら マスカットゼリー マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・パインかん おうとう・きくらげ	661 —	20 (火)		ぎゅうにゅう ひじき・ちくわ とりにく とりレバー・たまご (かつおぶし)	こめ・むぎ でんぶん・さとう さんおんとう カシューナッツ 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・レモン しょうが・にんにく	649 785
5 (月)		ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし ロースハム とりにく (にぼし)	こめ・こむぎこ パンこ・さとう じゃがいも でんぶん さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・もやし しょうが	646 782	21 (水)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ウインナー まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ たまご・にくだんご (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン レモン・しめじ トマトピューレ	690 722
6 (火)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ あおのりこ・たまご わかめ・かつおぶし さかなそうめん ぶたにく・とりにく (こんぶ)・(かつおぶし)	こめ・パンこ さといも でんぶん さんおんとう	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし ばいにく・えのきだけ	580 701	22 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あおのりこ こうやどうふ かつおぶし・たまご とりにく・からあげ (かつおぶし)	こめ・こむぎこ もちごめ・さといも でんぶん・さとう くり・こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・だんご にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ	580 711
7 (水)		ぎゅうにゅう あさり・えび いりこ・ちくわ たまご チーズ (ガラスープ)	パン・こむぎこ マカロニ さつまいも じゃがいも さとう・バター こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし トマトかん・にんじん トマトジュース にんじんペースト パセリ・りんご	654 799	23 (金)		ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう レンズまめ ぶたにく・ロースハム ぶたひきにく こなチーズ (ガラスープ)	パン・パンこ さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・えのきだけ しめじ	576 702
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 だいず・とうふ とうにゅう・たまご くきwakame ぶたにく・とりひきにく	こめ・むぎ さつまいも さとう・ごま こめあぶら カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ れんこん・しょうが にんにく	644 818	26 (月)		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりにく・チーズ みそ	こめ・もち・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら 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・チンゲンサイ にら・にんじん はくさい・もやし きくらげ トマトピューレ	584 700
9 (金)		ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ベーコン とりひきにく ヨーグルト ヨーグルト ナタデココ アロエデザート	パン・こむぎこ マカロニ・パンこ さといも・さとう さんおんとう・バター オリーブオイル ナタデココ アロエデザート	きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー ほうれんそう・レタス ブルーベリー・レモン	574 692	27 (火)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・えそすりみ かつおぶし・みそ ぶたにく・たまご (かつおぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ねりごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな にんじん・しろねぎ ねぎ・キムチ・きくらげ	580 735
13 (火)		ぎゅうにゅう とうふ こうやどうふ とりにく たまご (かつおぶし)	こめ・ながいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ ピーマン あかピーマン きくらげ・しょうが	590 751	28 (水)		ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・ぶたにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ	パン・さといも さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・なす トマトかん・にんじん レタス・れんこん レモン・えのきだけ ほししいたけ・にんにく	530 648
14 (水)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とりにく しらすばし ぶたひきにく チーズ (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ さつまいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス しめじ・にんにく	568 695	29 (木)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・さば ぶたにく・みそ (かつおぶし)	こめ・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・はくさい まこもたけ・しめじ	591 721
15 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき えそすりみ ぶたにく・たまご とりにく こなチーズ	こめ・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・しめじ しょうが	577 734	30 (金)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ かいそう・かんてん かにまほこ・ぶたにく ぎゅうにゅう・ウインナー たまご・うずらたまご なまクリーム (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ・さとう さつまいもペースト さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ レモン・しょうが にんにく	655 790
16 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト レンズまめ・たらこ メルルーサ ベーコン・ゼラチン チーズ・みそ	パン・スパゲティ こくとう・さとう ごま・ごまあぶら 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・ブロッコリー えのきだけ・しめじ エリンギ・まいたけ	631 790	いばりし たの きも しょくじ やくそく がっこう しょくじ かい 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。 ※ おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 こ み つ い き すがため おやこ いっしょ とりく お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。ぜひ、親子で一緒に取組んでみてください。					

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。 ※ おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

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。