

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	ごはん ナムル レバーとこんさいの ごまみそあえ レタスの ちゅうか スープ	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・たまご ぶたレバー・ベーコン みそ・(ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・でんぶ さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・ごぼう・パセリ たまねぎ・もやし・レタス にんじん・ほうれんそう れんこん・しょうが	上:小学生 下:中学生 629 766	19(火)	ごはん のりずあえ いかの いそべあげ じゃがいもの そぼろに	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・たまご あおのりこ・のり いか・ぶたにく	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・じゃがいも じゃがいも・さとう こむぎこ・でんぶ さんおんとう こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの こんにやく・キャベツ さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・しょうが ほししいたけ	625 768
5(火)	カリシウムの日 ごはん みそ マヨネーズあえ きびなごの からあげ フルーツ あんじん けんちんじる マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ あおのりこ・きびなご ぶたにく・ロースハム みそ・(にぼし)	こめ・じょうしんこ こむぎこ・さといも さとう・さんおんとう こめあぶら あんじんと豆腐 マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・ねぎ ごぼう・だいこん・みかん にんじん・おうとう パインアップル	664 790	20(水)	ごはん きりほしだいごんの はりはりサラダ ホキの マッシュポテトやき ぶたじる	ぎゅうにゅう・とうふ ホキ・ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・さといも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん きりほしだいごん にんじん・ねぎ パセリ・きくらげ	617 754
6(水)	ごはん さつまいも サラダ なつとうみそ キムチチゲ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とうふ なつとう・みそ・ホキ ぶたにく・ロースハム (ガラスープ)	こめ・むぎ・ごま さつまいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・はくさい キムチ・しめじ・にんにく	645 785	21(木)	ぶたキムチ ごはん かぶの すのもの とりマヨ たまごスープ	ぎゅうにゅう・わかめ ちくわ・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご	こめ・こむぎこ でんぶ・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かぶ・たまねぎ・キムチ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・パセリ・もやし レモン・しいたけ しょうが・にんにく	646 796
7(木)	ごはん くきわかめと じゃこのサラダ はだかむぎの ハンバーグ すましじる	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・わかめ くきわかめ・かまぼこ しらすぼし・ぶたにく ぶたレバー・たまご (けずりぶし) (こんぶ)	こめ・はだかむぎ パンこ・でんぶ さとう・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・こまつな たまねぎ・えのきだけ ねぎ・とうもろこし トマトピューレ	604 740	22(金)	ごはん ピースの日 かみかみ サラダ ほうれんそう グラタン カレーピンス スープ	ぎゅうにゅう・だいず さきいか・ベーコン とりにく・チーズ (ガラスープ)	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・バター こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ほうれんそう	602 736
8(金)	ごはん ヘルシーサラダ とうふの ベーコンやき あきあじ カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・かいそう ぶたにく・ベーコン	こめ・むぎ・ごま さつまいも・でんぶ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	きゅうり・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・にんじん もやし・レタス・れんこん しめじ・エリンギ しょうが	637 782	25(月)	ごはん かにかま サラダ ぶたにくとピーマンの はるまき ベジタブル スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かにかまぼこ ぶたにく・ベーコン (ガラスープ)	こめ・こむぎこ はるまきのかわ でんぶ・はるさめ さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・もやし きくらげ・しめじ しょうが	610 732
11(月)	ごはん ひじきの レモンサラダ れんこん みそつくねやき はくさいの そぼろじる	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・ロースハム ぶたにく・とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・パンこ でんぶ・さとう こめあぶら	たまねぎ・キャベツ・ねぎ きゅうり・だいこん かんぴょう・とうもろこし にんじん・はくさい れんこん・しょうが ほししいたけ・レモン	596 725	26(火)	ごはん いじまばり スランド給食 はなやさいの あまずあえ どいにくのしほなみ レモンクリーム ソース ごまみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・こんぶ わかめ・とりにく なまクリーム みそ・(にぼし)	こめ・こめこ さとう・ごま ねりごま バター	カリフラワー・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ ねぎ・ブロッコリー レモン・エリンギ	579 704
12(火)	とりにくの オレンジソースかけ はだかむぎパン あおじそ ひじきサラダ みかん こんさい ポトフ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	はだかむぎパン こむぎこ・さつまいも でんぶ・さとう ごま・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん しそ・ほししいたけ みかん・みかんジュース	602 754	27(水)	ごはん れんこん サラダ あつあげの チリソースやき にくじゃが だいず	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	こんにやく・きゅうり ごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん しろねぎ・れんこん	608 741
13(水)	ごはん たきこみ ごはん さといも コロッケ ふわたま スープ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく だっしふんにゅう たまご・(こんぶ) (ガラスープ)	こめ・こめこ・パンこ こむぎこ・さといも じゃがいも・でんぶ さんおんとう こめあぶら	キャベツ・ごぼう・もやし こまつな・たまねぎ・ねぎ にんじん・しいたけ	646 793	28(木)	わかめ ごはん ブロッコリーの ゴマドレサラダ れんこんの おろしあげ かぶのスープ	ぎゅうにゅう・わかめ あおのりこ・ぶたにく ロースハム・たまご とりにく (ガラスープ)	こめ・こむぎこ こめあぶら ごまドレッシング	かぶ・ブロッコリー キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・れんこん	609 747
14(木)	ごはん そくせきづけ いまばりさんたいの もみじやき しまなみ こんさいじる	ぎゅうにゅう・たい あつあげ・かつおぶし ぶたにく・ヨーグルト (けずりぶし) (こんぶ)	こめ・さといも ごま・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・たくあんづけ にんじん・ほうれんそう にんじんペースト・ねぎ はくさい・パセリ れんこん	597 728	29(金)	げんりょう むぎごはん もやしの かふうあえ とうふの まさごあげ ちゃんこ うどん	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご えび・(けずりぶし)	こめ・むぎ・うどん でんぶ・ごま さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう もやし・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・しょうが	638 780
15(金)	ごはん じゃこサラダ ひじきとまこの かきあげ おんまく いまばりどん	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・たまご かつおぶし・えび すまき・とりにく	こめ・こめこ こむぎこ・でんぶ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ・ねぎ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・まこもたけ ほししいたけ・しょうが	632 774	<div data-bbox="1358 1497 2647 1787"> <p>「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさまでした</p> <p>この食事が出来上がるまでに 関わった人びとへの感謝の 気持ちが込められています。</p> </div>					
18(月)	ごはん カラフル サラダ とうふとひきにくの たまごやき よせなべ	ぎゅうにゅう・とうふ さけ・ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし) (こんぶ)	こめ・オリーブオイル さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・ほうれんそう トマト・きいろピーマン にんじん・しろねぎ はくさい・きくらげ しいたけ	591 721						

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の平均を記載しています。

《給食がない日》 上浦小 8日、13日、25日(5・6年生)
大三島小 18日
大三島中 13日
大三島分校 5日、14日、15日、21~27日

引用：学校給食10月号(2024年)
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります