

令和7年

5月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

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	からだのちようしを 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	からだのちようしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生
7 (水)	ごはん ふじのはなあえ ししゃもの まっちゃんぶら かしわもち あつあげの うまに	ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・ししゃも ちくわ・ぶたにく	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら かしわもち	こんにやく・さいいんげん キャベツ・レッドキャベツ きゅうり・とうもろこし きりぼしだいこん・もやし たまねぎ・にんじん	711 845	22 (木)	ピーズの日 ごはん スナッパエンドウの おかかあえ しろういんげんまめ コロッケ ごまみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ しろういんげんまめ わかめ・かつおぶし ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ さとう・ごま こめあぶら	グリーンアスパラガス スナッパえんどう キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	647 792
8 (木)	ごはん れいしやぶ サラダ そらまめの キッシュ ミソスト ローネ	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・ぶたにく ロースハム・ベーコン たまご・なまクリーム みそ・(ガラスープ)	こめ・もちむぎ さんおんとう・バター ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり そらまめ・たまねぎ トマト・ミニトマト あかピーマン・レタス レモン・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	600 730	23 (金)	ごはん あまなつ サラダ スパニッシュ オムレツ ポークカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・たまご とうにゅう・ぶたにく ロースハム	こめ・むぎ・さとう じゃがいも オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん・レタス ブロッコリー・しょうが しめじ・あまなつかんかん りんごソース	631 773
9 (金)	たいめし ごしきあえ あげささみの レモンに すましじる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ とりささみ・たまご たい・(こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さんおんとう でんぶん・こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ もやし・レモン	577 703	26 (月)	ごはん わがめとトマトの サラダ ぶたにくとピーマンの はるまき ちゅうかう たまごスープ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ベーコン たまご	こめ・はるまきのかわ こむぎこ・でんぶん はるまき・こめあぶら さんおんとう・さとう オリーブオイル	キャベツ・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・しろねぎ ピーマン・きくらげ しょうが	- 742
12 (月)	ごはん レモンドレッシング サラダ さけのガーリック パンこやき ミートボールの トマトに	ぎゅうにゅう・さけ にく・だんご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも パンこ・さんおんとう オリーブオイル バター	さいいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・マッシュルーム レモン・にんにく	603 735	27 (火)	ごはん ばいにくあえ とりつくね いまばり だんだんスープ アロエ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ぶたにく とり・にんじん ヨーグルト たまご みそ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら アロエデザート	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たまねぎ・ねぎ・トマト にんじん・ばいにく ねぎ・りんごかん しょうが・にんにく	- 751
13 (火)	ごはん ペンネの ミートソース クリスピー チキン ぶたにくと やさいたつぷり スープ	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・とり・にんじん (ガラスープ)	こめ・コーンフレーク こむぎこ・ペンネ さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ・もやし ほうれんそう・きくらげ しょうが・にんにく	634 773	28 (水)	げんりよう ごはん こんぶあえ ささみとナッツの かきあげ サムギョフサル パスタ	ぎゅうにゅう・たまご しおこんぶ・ぶたにく ゼラチン・とりささみ みそ	こめ・スパゲティ こむぎこ・こめあぶら カシューナッツ・ごま さんおんとう ごまあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう・ねぎ カシューナッツ・たまねぎ にんじん・にんにく	686 798
14 (水)	えんどう ごはん こまざるあえ いわしの あおのりフライ さわにわん	ぎゅうにゅう・いわし あおのり・ぶたにく たまご・(こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ パンこ・さんおんとう ごま・こめあぶら	えんどう・キャベツ・ねぎ きゅうり・ごぼう・もやし たけのこ・にんじん えのきだけ	630 726	29 (木)	ごはん アーモンドあえ こうやどうふの ごまみそあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう・みそ こうやどうふ ぎゅうにく	こめ・じょうしんこ じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう アーモンド・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん	658 810
15 (木)	カルシウムの日 ごはん こうやどうふの ごまあえ カリカリがんも じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ こうやどうふ・たまご まぐろあぶらづけ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・コーンフレーク こむぎこ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	えだまめ・ごぼう・ねぎ こまつな・たまねぎ にんじん・きくらげ しょうが	672 821	30 (金)	むぎごはん ビビンバのく とうふの コーンクリームやき はるさめ スープ	ぎゅうにゅう・とうふ しろういんげんまめ ぶたにく・ベーコン やきばた・チーズ	こめ・むぎ・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ・もやし きくらげ・にんにく ほししいたけ	651 796
16 (金)	ごはん パンパンジー サラダ レバーとごぼうの みそがらめ にらたま スープ	ぎゅうにゅう・たまご ちゅうかくらげ・みそ とり・にんじん とろろ・とりささみ とろろ・レバー・たつたあげ (ガラスープ)	こめ・さんおんとう こむぎこ・でんぶん ごま・こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん もやし・きくらげ しょうが	628 767	朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。 まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！ 食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。 学校給食 2025年4月号					
19 (月)	むぎごはん そくせきづけ だいずとかえりの あげに フルー ゼリー ぶたキムチ どん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・かえりいりこ かつおぶし・ぶたにく アガー	こめ・むぎ・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 カクテルゼリー	キャベツ・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん キムチ・ほうれんそう みかん・オレンジジュース パイナップル・おうとう きくらげ・しょうが	- 791	今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました 選ばれたデザインはみかんジャムといちごジャム、みかんゼリーの 給食のシールとして、学校給食で提供します。					
20 (火)	ひじき ハンバーグ コッペパン こんにやく かいそうサラダ もちむぎの クリーム シチュー いちごジャム	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・かいそう ひじき・ぶたにく とり・にんじん たまご こなチーズ (ガラスープ)	パン・オリーブオイル こむぎこ・パンこ もちむぎ・じゃがいも さんおんとう・バター いちごジャム こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー しめじ・しょうが	658 817	今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました 選ばれたデザインはみかんジャムといちごジャム、みかんゼリーの 給食のシールとして、学校給食で提供します。					
21 (水)	ごはん かんぴょうの ごまあえ さばの カレーでりやき いとこんにやくの たまごじ	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・たまご (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	チンゲンサイ・にんじん こんにやく・さいいんげん かんぴょう・きゅうり ごぼう・たまねぎ	622 756	今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました 選ばれたデザインはみかんジャムといちごジャム、みかんゼリーの 給食のシールとして、学校給食で提供します。					

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、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 19・26・27日
大三島小 19・26・27日
大三島中 1年 15・16日
大三島分校 14・15・16日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります