

令和7年

6月分 学校給食献立表 (21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
2 (月)	むぎごはん こんぶあえ トンカツ たまごどん	ぎゅうにゅう・たまご しおこんぶ・とりにく ぶたにく・(にぼし)	こめ・むぎ・こむぎこ パンこ・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	693 851	17 (火)	じゃこカツ うめドレッシング グサラダ かぼちゃの ポターージュ みかんジャム	ぎゅうにゅう・たまご とうにゅう・ひじき えそ・たこ・とりにく	パン・パンこ・こめこ でんぶん・こめあぶら さとう・みかんジャム オリーブオイル	かぼちゃ・ばいにく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ごぼう・パセリ・レタス	664 825
3 (火)	ごはん くらの すのもの ピーマンの にくづめ しせん にくじゃが	ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ だいず・とうふ ちゅうかくらげ あいびきにく ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ピーマン キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん さやいんげん	626 -	18 (水)	ごはん アスパラの ちりめんあえ とりにくの オレシジソースかけ しんじゃがの うまに	ぎゅうにゅう あつあげ・しらすぼし かつおぶし・ぶたにく とりにく・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・ほししいたけ グリーンアスパラガス さやいんげん・キャベツ きゅうり・にんじん きりぼしだいこん みかんジュース	616 752
4 (水)	とりきんぴら ごはん かみかみあえ やさいの かきあげ じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・さきいか ぶたにく・とりにく たまご・みそ (にぼし)	こめ・じょうしんこ こむぎこ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・とうもろこし かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ごぼう・ほししいたけ	615 -	19 (木)	かじシウムの日 ごはん じゃこサラダ カレーコロツケ とうにゅう みそスープ	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・みそ しらすぼし・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・オリーブオイル こめこ・こめあぶら パンこ・カレールウ こむぎこ・じゃがいも でんぶん・ごまあぶら さんおんとう	キャベツ・こまつな けつこの・たまねぎ とうもろこし にんじん・レモン しょうが・にんにく	685 842
5 (木)	ごはん アーモンド あえ メルルーサの ねぎマヨやき フルーツ ジュレ いそに	ぎゅうにゅう・ひじき あぶらあげ・とりにく メルルーサ (にぼし)	こめ・さんおんとう アーモンド こめあぶら マスカットゼリー マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・ねぎ こまつな・にんじん きりぼしだいこん・みかん おうとう・しょうが	601 -	20 (金)	もちむぎ ごはん カラフルサラダ ひじきの たまごやき かんきつかめる チキンカレー TCMBARI	ぎゅうにゅう・ひじき しろいんげんまめ とりにく・たまご だっしふんにゅう	こめ・じゃがいも もちむぎ・こめあぶら さとう・さんおんとう みかんジャム オリーブオイル マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり・ねぎ たまねぎ・トマト・レタス にんじん・ピーマン きいるピーマン しょうが・にんにく	655 800
6 (金)	ごはん マロニーと かにかまのサラダ とりレバーの みそやチャップいため にらたま スープ	ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし・とりにく かにかまぼこ・たまご とりレバーたつたあげ みそ	こめ・でんぶん マロニー・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	にら・きゅうり・たまねぎ にんじん・きくらげ しょうが・にんにく	625 760	23 (月)	ごはん ごもく きんぴら かわりすぶた れいとうパイ さかなそうめん じる	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ぎょうそうめん でんぶん・ぶたにく とりにく (けずりぶし)	こめ・さんおんとう ごま・こめあぶら でんぶん・じゃがいも いちごジャム	こんにやく・きくらげ ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん しょうが・ピーマン ねぎ・パインアップル	629 726
9 (月)	ごはん かふうあえ にらはるまき りんご ゼリー ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ロースハム ぶたにく・アガー	こめ・はるさめ はるまきのかわ こむぎこ・アーモンド さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり・にら たけのこ・えのきだけ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ほししいたけ もやし・えのきだけ きくらげ・しょうが りんごソース・ジュース	633 -	24 (火)	ことうきなご ピーンズ むぎごはん ぶたにくの マスタードやき しんじゃがの かじこサラダ ひよこまめの スープ iimabari ブランド給食	ぎゅうにゅう・きなこ ひよこまめ・だいず ひじき・しらすぼし ぶたにく・ベーコン (ガラスープ)	こめ・じゃがいも むぎ・くるざとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・パインアップル パセリ・レモン ほししいたけ	633 774
10 (火)	むぎごはん レモンあえ じゃがいもの アーモンドやき かにとん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ しらすぼし・ぶたにく ベーコン・(にぼし)	こめ・むぎ・でんぶん じゃがいも・さとう バター・マヨネーズ アーモンド こめあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・ねぎ にんじん・レモン ほししいたけ	635 776	25 (水)	かやくごはん パンサンスー あじの なんばんづけ かぼちゃの みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・わかめ あじ・とりにく・みそ (けずりぶし) (にぼし)	こめ・こむぎこ・ごま でんぶん・はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ	672 833
11 (水)	うめちり ごはん きりぼしだいこんの はりはりサラダ ししゃもの きなこあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・しらすぼし ししゃも・たまご (けずりぶし)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・にんじん きりぼしだいこん・ねぎ パセリ・きくらげ えのきだけ・うめ	623 730	26 (木)	げんりょう ごはん ごぼうと ナッツのサラダ とりてん しおラーメン	ぎゅうにゅう・ひじき なるとまき・やきぶた とりにく・たまご (ガラスープ) (にぼし)	こめ・ちゅうかめん こむぎこ・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・ごぼう・ねぎ たけのこ・にんじん あかピーマン・もやし きくらげ・しょうが にんにく	671 824
12 (木)	ピースの日 ごはん かいそう サラダ だいずミート ハンバーグ ミネスト ローネ	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・ぎゅうにく ぶたにく・ベーコン たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも マカロニ・パンこ でんぶん・こめあぶら さんおんとう・さとう アーモンド オリーブオイル	キャベツ・とうもろこし きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス トマトジュース・しめじ きくらげ・くだもの	607 746	27 (金)	ごはん トマトと ツナのサラダ とうふの ラザニア もちむぎの ファイバースープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ なまクリーム	こめ・もちむぎ ぎょうざのかわ さとう・こめあぶら さんおんとう	キャベツ・チンゲンサイ きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん もやし・レモン・しめじ マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	636 777
13 (金)	げんりょう ごはん しそ おかかあえ もずくの てんぷら にくうどん	ぎゅうにゅう・もずく あぶらあげ・わかめ かつおぶし・たまご まぐろあぶらづけ ぶたにく・(こんぶ) (にぼし)	こめ・さんおんとう うどん・こむぎこ ごま・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・にら ごぼう・ほししいたけ こまつな・あかしそ・ねぎ たまねぎ・にんじん	657 805	30 (月)	ごはん いとかんてんの サラダ みそつくねやき ぶたにくと あつあげの いために	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・かんてん かにかまぼこ・たまご ぶたにく・とりにく あいびきにく・みそ	こめ・じゃがいも パンこ・さとう こめあぶら	こんにやく・さやいんげん きゅうり・たまねぎ にんじん・しょうが・ねぎ	617 766
16 (月)	ごはん ポテトサラダ いまばりさんたいの しそレモンソース マヨネーズ ズッキーニ スープ	ぎゅうにゅう・たい ロースハム ぶたにく (ガラスープ)	こめ・こめこ・さとう じゃがいも・でんぶん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり・しそ ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・レモン にんじん・ほししいたけ	661 761	牛乳・乳製品を知ろう! 6月1日は「世界牛乳の日」 そして、6月は「牛乳月間」です。 チーズ ヨーグルト スキムミルク はち餅乳 バター 生クリーム 練乳 アイス クリーム					

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5年のみ 13日、大三島中 3～5日、9日、2年のみ30日
大三島小5年のみ 5日、大三島分校 20,23,26～30日、1年のみ6日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります