

令和7年

10月分 学校給食献立表 (22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 上: 小学生 下: 中学生	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 上: 小学生 下: 中学生
1 (水)	ごはん ばいにくあえ とうふの きのこチーズやき さといもの そぼろに	ぎゅうにゅう・とうふ ちくわ・てんぷら ぶたにく・チーズ ベーコン	こめ・さといも・ごま さとう・さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・ごぼう・しめじ にんじん・ほうれんそう ばいにく・えのきだけ	622 -	17 (金)	ごはん むぎごはん こんぶあえ とうふと シーフードのフライ おやこどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・とうふ おから・こんぶ・えび いか・とりにく たまご・(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	こんにゃく・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・きくらげ ほししいたけ	647 792
2 (木)	ごはん ゴールスロー サラダ とりにくの ガーリックパンこやき ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ロースハム ウインナー・とりにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも パンこ・こめあぶら オリーブオイル ドレッシング	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・レタス しめじ・にんにく	610 -	20 (月)	ごはん かみかみあえ はもとかぼちゃの かきあげ あきのかおり じる	ぎゅうにゅう・はも さきいか・ぶたにく たまご・みそ (けずりぶし)	こめ・さつまいも こむぎこ・こめこ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・なす・ねぎ ピーマン・れんこん しいたけ	645 789
3 (金)	ごはん そくせきづけ いわしの アングレーズ ぶたじる	ぎゅうにゅう・とうふ いわし・かつおぶし ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・さといも パンこ・でんぶん さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ にんじん・しょうが ねぎ・ほうれんそう	625 -	21 (火)	ごはん はるさめの サラダ とりむねとなすの みぞがらめ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・たまご みそ	こめ・さつまいも こむぎこ・こめこ はるさめ・こめあぶら さんおんとう・ごま ごまあぶら	トマト・なす・にら しろねぎ・ねぎ・しいたけ	629 769
6 (月)	ごはん しそあえ おつきみ だんご さばのごまやき いもたき	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・とりにく かつおぶし (にぼし)	こめ・しらたまだんご さといも・でんぶん さんおんとう さとう・ごま	こんにゃく・きゅうり こまつな・あかしそ にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが	647 764	22 (水)	ごはん ピースの日 グリーン サラダ クリスピー チキン コンソメ スープ	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・ウインナー とりにく	こめ・コーンフレーク こむぎこ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター・マヨネーズ	えだまめ・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・レタス レモン・にんにく	601 735
7 (火)	とうふハンバーグ レモンソース かにかま サラダ ブルーベリーパン たらこ スパゲティ	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ とうふ・ゼラチン かにかまぼこ・たらこ ぶたにく・ロースハム とりにく・たまご	パン・スパゲティ パンこ・でんぶん さとう・さんおんとう こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン ブルーベリー・きくらげ	638 758	23 (木)	ごはん ひじきとツナの サラダ ちくわの キャロットあげ ぶたキムチ スープ	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ぶたにく まぐろあぶらづけ ちくわ (ガラスープ)	こめ・こむぎこ さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にら・にんじん はくさい・キムチ・しめじ しょうが・にんにく	612 768
8 (水)	ごはん こまつなサラダ さつまいもの はるまき なめこじる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき とりにく・チーズ みそ・(にぼし) (けずりぶし)	こめ・さつまいも こむぎこ・アーモンド はるまきのかわ さんおんとう こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ・なめこ	666 801	24 (金)	ごはん かんぴょう サラダ ひじきオムレツ ハヤシライス	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・たまご まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	こめ・むぎ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら ハヤシルウ	えだまめ・かんぴょう きゅうり・たまねぎ にんじん・ほうれんそう レタス・トマトピューレ レモン・マッシュルーム しょうが・にんにく	641 783
9 (木)	ごはん しゃぶしゃぶ サラダ こんにゃく チップス カルシウムの日 こうやどうふの クリームに	ぎゅうにゅう・こうや どうふ・とうにゅう ぶたにく・とりにく・ だっしふんにゅう・ (ガラスープ)	こめ・さつまいも こむぎこ・じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう・トマト たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ・レタス れんこん・レモン	632 773	27 (月)	ごはん あおなソテー しろみさかなの もみじやき マスカット ジュレ とりそぼろ じる	ぎゅうにゅう・たまご くきわかめ・とりにく メルルーサ かにかまぼこ ヨーグルト (けずりぶし)	こめ・でんぶん こめあぶら マスカットゼリー マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・パセリ・みかん パインアップル・おうとう しいたけ・しょうが	622 746
10 (金)	ごはん くだもの パスタ サラダ きのこの たまごやき シーフード カレー もちむぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・たまご ぼたてかいばしら えび・ベーコン とりにく・いか (ガラスープ)	こめ・もちむぎ マカロニ・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 カレールウ	グリーンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・くだもの レモン・えのきだけ しめじ・エリンギ しょうが・にんにく	696 850	28 (火)	ごはん ひじきの わふうサラダ さといもだんご レンズまめの トマトスープ	ぎゅうにゅう・ひじき レンズまめ・ぶたにく ロースハム・ベーコン (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さといも・でんぶん さんおんとう こめあぶら ごまドレッシング	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし トマトジュース パセリ・きくらげ	653 796
14 (火)	ごはん くだもの だいこんと かきのすのもの あきやさいの ふきよせあげ けんちん じる IJimabari フランド総菜	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・とりにく たまご・(にぼし)	こめ・さつまいも こめこ・さんおんとう こむぎこ・さといも ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・くだもの・かき レモン・しいたけ	644 775	29 (水)	ごはん アーモンドあえ レバーとさつまいもの ケチャップに ふわふわじる	ぎゅうにゅう・とうふ うずらたまご・たまご とりレバー・たつたあげ (にぼし)	こめ・さつまいも さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン ねぎ・ほうれんそう	652 794
15 (水)	ごはん ブロッコリーの ごまいため さけの はなぞのやき とうにゅうの クリームシチュー	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・さけ いか・とりにく たまご	こめ・こめこ・ごま さといも・マヨネーズ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ・にんじん しろねぎ・れんこん パセリ・ブロッコリー えのきだけ しめじ・しいたけ	668 813	30 (木)	ごはん くだもの じゃこ サラダ ぶたにくの りんごしょうがいため しなみ あきの ミネストローネ	ぎゅうにゅう・だいず わかめ・しらすぼし ぶたにく・とりにく	こめ・さといも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン もやし・れんこん くだもの・りんごソース レモン・しょうが トマトピューレ	614 733
16 (木)	ごはん かいそう サラダ チキングラタン ワンタン スープ	ぎゅうにゅう・チーズ とうにゅう・かいそう とりにく (ガラスープ)	こめ・こむぎこ マカロニ・パンこ さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら バター・ワンタン	キャベツ・とうもろこし たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ブロッコリー レタス・きくらげ	652 796	31 (金)	ごはん むぎごはん のりずあえ じゃこカツ しょうがみそ おでん	ぎゅうにゅう・こんぶ こうやどうふ・ひじき のり・えそ・とりにく うずらたまご・みそ たこ・ちくわ・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ・パンこ じゃがいも・でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにゃく・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん もやし・しょうが	681 835

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》 大三島小(5,6年)15,16日,(5年)20日、21日,(6年)24日
上浦小(3,4年)2日,(1,2年)3日,(5,6年)15,16日,(5年)20,21日
大三島中 1～3日,(2年)27～29日,(1年)28,29日 大三島分校7～10日、ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります