

令和8年

6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・しまなみ大三島)

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
1 (月)	むぎごはん チキンカツ たまごどん かけてたべてね	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・とり おこんぶ なるとまき (にぼし)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・むぎ・パンこ こむぎこ・でんぶん さんおんとう 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 きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	649 794	16 (火)	じゃこカツ うめドレッシング サラダ コッペパン みかんジャム かぼちゃの ポタージュ	ぎゅうにゅう・たまご こんにやく・ひじき えそ・たこ・とり	はたらくちからや たいおんになるもの パン・パンこ・ごま こめ・でんぶん さとう・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ばいにく たまねぎ・にんじん パセリ・レタス・ごぼう	664 825
2 (火)	ごはん アーモンド あえ さかなの ねぎマヨやき フルーツ ジュレ きりぼしだいこんと ひじきのものに	ぎゅうにゅう・ひじき あぶらあげ・とり メルルーサ (にぼし)	こめ・さんおんとう アーモンド・あぶら マスカットゼリー マヨネーズ	こんにやく・キャベツ さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん きりぼしだいこん・ねぎ みかん・おうとう しょうが	601 729	17 (水)	ごはん ポテトサラダ たいの あわわやき マヨネーズ ズッキーニ スープ にっぺんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう・たい かつおぶし・ぶたにく ローズハム (ガラスープ)	こめ・じゃがいも ながいも・こめあぶら さんおんとう マヨネーズ	えだまめ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ しょうもこし・にんじん ほししいたけ	622 721
3 (水)	ごはん ブチ かにかま トマト レバーのみそ ケチャップいため にらたま スープ	ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし・とり 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	きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にら にんじん・きくらげ しょうが・にんにく	631 766	18 (木)	ごはん じゃこサラダ カレー コロッケ とうにゅう みそスープ	ぎゅうにゅう・とうふ しらすぼし・ぶたにく たまご・みそ	こめ・さんおんとう でんぶん・こむぎこ パンこ・じゃがいも こめ・カレーウ オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし レモン・にんじん しょうが・にんにく	685 842
4 (木)	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 たまご・みそ (にぼし)	こめ・じょうしんこ さとう・じゃがいも ごま・さんおんとう こむぎこ・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり ごぼう・とうもろこし こまつな・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	615 750	19 (金)	カラフル サラダ ひじきの たまごやき チキンカレー もちむぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・ひじき しろいんげんまめ とり・たまご だっしふんにゅう	こめ・もちむぎ じゃがいも・さとう さんおんとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト・ねぎ にんじん・ピーマン きいろピーマン・レタス しょうが・にんにく	655 800
5 (金)	げんりよう ごはん ごぼうと ナッツのサラダ とりてん はかたの しおラーメン	ぎゅうにゅう・ひじき なるとまき・たまご やきぶた・とり (ガラスープ) (にぼし)	こめ・ちゅうかめん こむぎこ・アーモンド さとう・さんおんとう こめあぶら ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり ごぼう・ミニトマト たけのこ・にんじん にんじん・きくらげ しょうが・にんにく	670 -	22 (月)	むぎごはん レモンあえ じゃがいもの アーモンドやき たにんどん 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・さとう じゃがいも・バター でんぶん・アーモンド こめあぶら マヨネーズ	かんぴよう・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン ほししいたけ	635 776
8 (月)	ごはん かふうあえ にらはるまき ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ぶたにく ローズハム	こめ・はるまきのかわ こむぎこ・アーモンド はるまき さんおんとう ごまあぶら 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・にら にんじん・しょうが もやし・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ	595 713	23 (火)	ごはん ひじきサラダ なつやさいの すぐた レンズまめの スープ	ぎゅうにゅう・ひじき レンズまめ・ぶたにく とり (ガラスープ)	こめ・でんぶん こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ズッキーニ セロリ・たまねぎ・なす とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン ピーマン(カラフル) しょうが・にんにく	634 773
9 (火)	こくとうきなこ ピーンズ じゃこポテ サラダ なすと むぎごはん ぶたにくの マスタードやき ひじきの ピリカスーフ しまなみブランド給食	ぎゅうにゅう・きなこ だいず・ぶたにく しらすぼし・ひじき とり・みそ	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・でんぶん 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	グリーンアスパラガス きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん トマトジュース・なす ねぎ・レモン パインアップル	614 749	24 (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・みそ (にぼし・けずりぶし)	こめ・こむぎこ でんぶん・はるまき 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 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
10 (水)	れいしやぶ サラダ えだまめと ポテトのマヨやき もずくじる	ぎゅうにゅう・とうふ しろいんげんまめ とうにゅう・かんてん ひよこまめ・もずく なるとまき・ぶたにく ローズハム (けずりぶし・こんぶ)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・パセリ レタス・えのきだけ ゆずかじゅう	612 750	25 (木)	ごはん トマトとツナの サラダ とうふの ラザニア ファイバー スープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・アガー まぐろあぶらづけ ぶたにく・とり なまクリーム・チーズ	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・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ 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	675 816
11 (木)	うめしそ ひじきごはん きりぼしだいこんの はりはりサラダ ししやもの きなこあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・ひじき ししやも・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・あかしそ きりぼしだいこん・ねぎ にんじん・パセリ うめしそ・きくらげ えのきだけ	626 734	26 (金)	ごはん くらげの 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・だいず しろいんげんまめ とうふ・ぶたにく あいびきにく・たまご ちゅうかくらげ・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 さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん	627 746
12 (金)	ピーンの日 くだもの かいそう サラダ だいずミート ハンバーグ ミニスト ローネ	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・とり 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・さとう さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・パセリ にんじん・レタス きくらげ・しめじ くだもの	604 742	29 (月)	ごはん ほねぶと 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・しらすぼし ひじき・あいびきにく まぐろあぶらづけ ぶたにく・とり たまご・みそ	こめ・じゃがいも パンこ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・しょうが さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ	640 784
15 (月)	アスパラの ちりめんあえ とりにくの オレジンソースかけ しんじやがの 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・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・こめあぶら ごまあぶら みかんジャム	こんにやく・きゅうり グリーンアスパラガス さやいんげん・キャベツ きりぼしだいこん にんじん・ほししいたけ みかんジュース	616 752	30 (火)	げんりよう ごまごはん しそおか 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・うどん・ごま こむぎこ・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな あかしそ・たまねぎ にら・にんじん ねぎ・ほししいたけ	657 805

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 4日・5日 大三島小5年 4日・5日
大三島中 2～5日・15日
大三島分校・しまなみ大三島 5日・19日・22日、24日～30日
1年のみ 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。