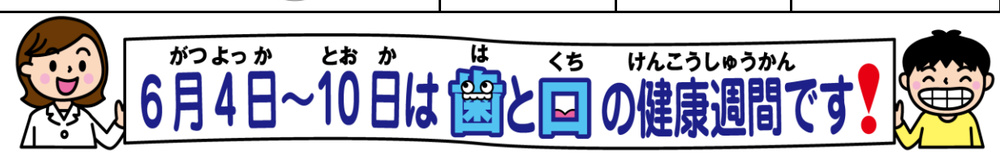
令和7年　**6月分　学校給食献立表　（21回）**　今治市立桜井調理場（桜井小・桜井中・県立東中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
2（月）	てりやきチキン／かんぴょうサラダ／ヨーグルト／はだかむぎこパン／にこみうどん	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ わかめ・ツナ あかいた・とりにく ヨーグルト （こんぶ）（けずりぶし）	はだかむぎこパン うどん・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・レモン えのきだけ・トマト しょうが	649 773
3（火）	ごはん／ビーンズポテトサラダ／マヨネーズ／にくしゅうまい／ワンタンスープ	ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ・だいず わかめ・ぶたにく ロースハム だっしふんにゅう （ガラスープ）（こんぶ）	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ワンタン ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ・にら にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが	636
4（水）	おにぎり（さけ・わかめ）／いそかあえ／ししゃものきなこてんぷら／ごもくまめ	ぎゅうにゅう だいず・きなこ こんぶ・わかめ・さけ ししゃも・てんぷら とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな たけのこ・にんじん もやし・えのきだけ ほししいたけ	601
5（木）	とりにくのはちみつヨーグルトやき／いちごジャム／むしパン／トマトサラダ／コッペパン／ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ・ベーコン とりにく・たまご ヨーグルト （ガラスープ）	むしパンミックス パン・じゃがいも さとう・さんおんとう はちみつ・アーモンド いちご・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・パセリ レタス・レモン ほししいたけ	662
6（金）	BOOKメニュー／ごはん／おかかあえ／かわちばんかん／さばのごまいちみやき／じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・かつおぶし さば・みそ （にぼし）	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ かわちばんかん・しょうが	554 735
9（月）	キャラメルポテトのかにクリームやき／ビーンズ／しょうゆドレッシングサラダ／コッペパン／にらとたまごのスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・だいず かにかまぼこ・たまご チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぷん・さとう アーモンド・バター オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にら にんじん・パセリ・もやし レタス・えのきだけ ほししいたけ	638 776
10（火）	桜井中2年生リクエスト献立／「じゃがいも」をつかったリクエスト	ぎゅうにゅう だいず・さきいか ぶたにく・とりにく （にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら とうにゅうプリン	いとこんにゃく さやいんげん・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが にんにく	639 849
11（水）	ごはん／のりずあえ／あじのうめみそやき／ひじきとじゃがいものいために	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・のり ひじき・あじ・ツナ てんぷら・とりにく みそ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ・もやし ばいにく	560 739
12（木）	かりかりがんも／みかんジャムのドレッシングサラダ／コッペパン／ミネストローネ	ぎゅうにゅう とうふ・ツナ ベーコン・たまご みそ	こむぎこ・パン マカロニ・さとう コーンフレーク・ごま ながいも・こめあぶら みかんジャム オリーブオイル	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・トマト・パセリ にんじん・レタス・レモン きくらげ・しめじ しょうが	561 687
13（金）	ごはん／こんにゃくサラダ／ヤンニョムチキン／うずらたまごのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく うずらたまご （ガラスープ）	こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・きくらげ ほししいたけ	590 770
16（月）	カレーコロッケ／コッペパン／あおじそドレッシングサラダ／もちむぎのチャウダー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・こんぶ わかめ・しらすぼし ぶたにく・とりにく たまご・（ガラスープ）	もちむぎ・こむぎこ パン・パンこ・ごま じゃがいも・バター さんおんとう こめあぶら・カレールウ オリーブオイル	きゅうり・しそ ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・もやし しいたけ	652 792

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
17（火）	ごはん／きゅうりとしろうりのサラダ／たまねぎとかえりのかきあげ／しゃきしゃきひじきとんじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ・みそ たまご・ひじき かえりいりこ・しらすぼし ぶたにく・だっしふんにゅう （にぼし）	こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも さとう・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう・うり たまねぎ・にんじん・ねぎ しいたけ	584 761
18（水）	ごはん／くきわかめのつくだに／からしあえ／水産の日／たいざんき／けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ くきわかめ・たい ツナ・ぶたにく （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・あかしそ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	589 745
19（木）	とうふハンバーグ／コッペパン／しんじゃがのかりっこサラダ／いまばりしさんみかんジャム／i.i.imabari!ブランド給／オニオンスープ	ぎゅうにゅう・たまご だいず・とうふ おから・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりにく・うずらたまご （ガラスープ）	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レモン・きくらげ しいたけ	586 711
20（金）	もちむぎのごはん／わかめとコーンのサラダ／アスパラオムレツ／かけてたべてね／FC今治コラボ給食／かんきつかおるチキンカレー／ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいず・わかめ とりにく・たまご だっしふんにゅう	もちむぎ・こめ じゃがいも・さとう みかんジャム ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ カレールウ	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム・しょうが	614 796
23（月）	ホキのガーリックパンこやき／コッペパン／カリカリベーコンサラダ／なすのだいずミートスパゲティー	ぎゅうにゅう だいず・ホキ ぶたにく・ベーコン ゼラチン・とりにく こなチーズ	パン・スパゲティ パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・なす・にんじん パセリ・ピーマン ブロッコリー・レタス トマト・にんにく	604 746
24（火）	セルフクファジューシー／パイン／ぶたのかくに／やさいチップス（じゃがいも・にがうり）／もずくとうずらたまごのスープ／沖縄慰霊の	ぎゅうにゅう・もずく ぶたにく うずらたまご （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん・くろざとう ごまあぶら こめあぶら サイダー	こまつな・たまねぎ にがうり・にんじん・ねぎ パインアップル えのきだけ・ほししいたけ しょうが・にんにく	553 722
25（水）	むぎごはん／もやしとたまごのあえもの／きびなごのカレーあげ／かけてたべてね／スタミナマーボーどん	ぎゅうにゅう きびなご・ぶたにく ぶたレバー みそ・たまご （ガラスープ）	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	584 762
26（木）	キャベツとひきにくのかさねやき／こくとうパン／メロン／レモンドレッシングサラダ／コンソメジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご・チーズ （ガラスープ）	パン・じゃがいも くろざとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし レタス・メロン・レモン きくらげ	564 690
27（金）	ごはん／ひじきのナムル／レバーのバーベキューソース／ふわふわたまごのちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ぶたレバー とりにく・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ でんぷん・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	さやいんげん・こまつな たまねぎ・とうもろこし コーン・にんじん・もやし りんご・レモン ほししいたけ・しょうが	620 808
30（月）	ぶたにくとトマトのチーズやき／コッペパン／あじさいジュレ／ごまドレッシングサラダ／かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう だいず・かいそう ぶたにく・とりにく チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら バター・カクテルゼリー マスカットゼリー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん・パセリ レタス・みかん・パイン きくらげ・マッシュルーム	632 764



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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※　おはしは洗って毎日持ってきてください。
※　〇印はスプーンのつく日です。
※　材料の都合により、献立を変更することがあります。