令和6年

10月分　学校給食献立表　（22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
①（火）	ごはん いそかあえ さばのもみじおろしかけ じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・のり さば・とりにく	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにゃく・えだまめ かんぴょう・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん もやし・ほししいたけ	562 760
②（水）	ごはん ちゅうかくらげのすのもの なし（小学生のみ） ビッグしゅうまい ちゅうかふうたまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ちゅうかくらげ ぶたにく・ベーコン とりにく・たまご （ガラスープ）	ぎょうざのかわ パンこ・こめ じゃがいも でんぷん さんおんとう ごま・ごまあぶら	グリンピース・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・しょうが なし（小学生）	577 756
③（木）	とうふもち いかとポテトのカレーあげ コッペパン じゃことコーンのナムル あげちゅうかめん さらうどん（あん） ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・しらすぼし えび・あかいた ぶたにく・いか うずらたまご	こむぎこ・パン あげちゅうかめん しらたまこ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな チンゲンサイ とうもろこし・にんじん はくさい・きくらげ ほししいたけ しょうが	697 879
④（金）	ごはん こまつなのおかかあえ とうふのマーボーグラタン なし（中学生のみ） ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・かつおぶし ぶたにく・チーズ みそ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ワンタン	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ なす・にんじん・しろねぎ ねぎ・もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく なし（中学生）	541 735
⑦（月）	チキンドリア コッペパン グリーンサラダ アプリコットジャム ミックスビーンズスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ぶたにく ビーンズミックス とりにく・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・こめ じゃがいも・さとう あんずジャム オリーブオイル 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・パセリ ブロッコリー・レタス ほししいたけ マッシュルーム トマトピューレ	614 742
8（火）	ごもくくりごはん かんぴょうのごまあえ ししゃものいそべあげ みそけんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・からあげ あおのりこ・ししゃも とりにく・たまご みそ（にぼし）	こむぎこ・こめ さといも・でんぷん さとう・さんおんとう くり・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・えだまめ かんぴょう・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・ねぎ ほししいたけ	600 756
⑨（水）	ごはん こまつなサラダ チヂミ トックいりキムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ツナ えび・いか ぶたにく・たまご みそ （ガラスープ）	おこのみのもと こめ・もち ながいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ きくらげ・しょうが にんにく・もやし	560 749
⑩（木）	シェパーズパイ ブルーベリーパン だいこんサラダ きのこのクリームスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ しらすぼし ぎゅうにく・ベーコン （ガラスープ）	こむぎこ・パン 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・バター ドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ブルーベリー しめじ・まいたけ マッシュルーム トマトピューレ にんにく	604 745
⑪（金）	ごはん チョレギサラダ トマトDEタッカルビ もちむぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり わかめ・ぶたにく とりにく なまクリーム チーズ （ガラスープ）	もちむぎ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん あかピーマン きいろピーマン サニーレタス・しめじ にんにく	538 722
⑮（火）	ごはん しらすあえ おつきみドーナツ れんこんルーローハン わかめとうずらたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず おから・くきわかめ しらすぼし・ツナ ぶたにく うずらたまご （ガラスープ）	ドーナツボールミックス こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら 十三夜	かぼちゃペースト キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん はくさい・ほうれんそう れんこん・えのきだけ しょうが・にんにく	640 829
⑯（水）	ごはん カラフルみそ さんしょくあえ さけのごまやき だいずいりちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず こんぶ・しらすぼし かつおぶし・さけ ちくわ・とりにく みそ	こめ・じゃがいも 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 ごぼう・たけのこ こまつな・にら にんじん・もやし れんこん・しょうが	604 799

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（木）	きのこのメンチカツ コッペパン レモンドレッシングサラダ しまなみあきのミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず レンズまめ ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ 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 だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ まこもたけ・レタス れんこん・レモン えのきだけ・しめじ しいたけ	644 778
⑱（金）	むぎごはん かいそうサラダ やまいものふわふわオムレツ きのこカレー かけてたべてね ラッキーにんじん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・かいそう しらすぼし・ぶたにく ベーコン・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・ながいも さとう・こめあぶら オリーブオイル マヨネーズ カレールウ	グリンピース・きゅうり たまねぎ・トマト・パセリ にんじん・トマトピューレ レタス・しめじ・まいたけ マッシュルーム しょうが・にんにく	584 779
㉑（月）	ツナとじゃがいものチーズやき えのきとわかめのごまサラダ こくとうパン フルーツあんにんどうふ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひよこまめ レンズまめ・わかめ ツナ・ベーコン チーズ （ガラスープ）	パン・じゃがいも くろざとう・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら・バター あんにんどうふ	キャベツ・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・パインかん りんごかん・レモン えのきだけ	553 782
㉒（火）	今治東中等教育学校２年生（いまばりひがしちゅうとうきょういくがっこうねんせい） リクエスト献立（こんだて） 「さば」をつかったリクエスト	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・さば さきいか・みそ （にぼし）	こめ・さつまいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら やきプリンタルト	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・ねぎ しょうが	704 905
㉓（水）	むぎごはん やきぶたとやさいのあえもの たこぺったん とうふのふわふわどんぶり かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・かつおぶし けずりこ・たこ やきぶた・とりにく たまご （にぼし）	むぎ・こむぎこ こめ・でんぷん さんおんとう ごま・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・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが	646 845
㉔（木）	もちむぎバーグ コッペパン プロテインサラダ こめこととうにゅうのクリームシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・たまご	もちむぎ・パン パンこ・こめこ さといも 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 たまねぎ・とうもろこし トマト・しろねぎ れんこん・ほししいたけ しいたけ	／ 745
25（金）	いわしのアングレーズ かき おにぎり はなやさいのごまずあえ しょうがみそおでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず こうやどうふ・こんぶ わかめ・いわし ちくわ・とりにく うずらたまご・みそ （けずりぶし）	パンこ・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・カリフラワー キャベツ・あかしそ だいこん・にんじん ブロッコリー・かき しょうが	／ 837
㉘（月）	ホキのマッシュポテトやき ウインナー コッペパン ごまドレッシングサラダ ケチャップパスタ BOOKメニュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・ホキ ぶたにく・ベーコン ウインナー	パン・スパゲティ 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 マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス ほししいたけ トマトピューレ にんにく	641 771
㉙（火）	ごはん きくのはなあえ あげだしまこもたけ あすかじる i.i.imabari! ブランド給食 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・しらすぼし かつおぶし・とりにく みそ・たまご （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい ほうれんそう・まこもたけ もやし・ほししいたけ しめじ	574 761
30（水）	ごはん ひじきとツナのサラダ レバーとさつまいものケチャップに みかん はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき ツナ・ぶたにく ぶたレバー うずらたまご	こめ・さつまいも でんぷん・はるさめ さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ピーマン・もやし・みかん えのきだけ・きくらげ しょうが	620 815
31（木）	もじゃもじゃやき コッペパン コールスローサラダ ハロウィンミニオレンジゼリー まっかなドラキュラスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・もずく かまぼこ・ベーコン とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン コーンフレーク じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら オリーブオイル オレンジゼリー マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・ビーツ しめじ	572 701

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（あら）って毎日（まいにち）持（も）ってきてください。

※　○印（しるし）はスプーンのつく日（ひ）です。

※　材料（ざいりょう）の都合（つごう）により、献立（こんだて）を変更（へんこう）することがあります。