

令和7年



10月分 学校給食献立表 (22回)

今治市立菊間調理場
(亀岡小・菊間小・菊間中)

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
1 (水)	 ごはん ちゅうか スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ちゅうか・わかめ ちゅうか・わかめ ぶたにく・とりにく	こめ・ぎょうざのかわ パンこ・じょうしんこ しらたまこ・でんぶん さつまいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし えのきだけ・ほししいたけ エリンギ・しょうが	655	17 (金)	 むぎごはん ピーマンとちりめんの ぶたこまづつみ かけてたべてね ためきどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト だいず・しらすぼし だいず・しらすぼし かつおぶし・ちくわ ぶたにく・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・てんかす でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	かんびよう・キャベツ きゅうり・こまつな あかきそ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし ほししいたけ	633 789
2 (木)	 コッペパン ミートパイ ひよこめめの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひよこめめ・ぶたにく ウィンナー・とりにく なまクリーム (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう 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 たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ レタス・パインかん ほししいたけ マッシュルーム にんにく	604	20 (月)	 こくとうパン こんにやく かいそうサラダ シーフードの アヒージョ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず かいそう・あさり ホキ・えび ぶたにく ベーコン	パン・じゃがいも くるざとう・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス あかピーマン・れんこん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ にんにく・みかん	602 741
3 (金)	 ごはん こまつなとりにくの ごまずあえ めかぶじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ めかぶわかめ ぶたにく・やきぶた とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま なたねあぶら	えだまめ・かんびよう こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・もやし えのきだけ・きくらげ ほししいたけ	582 728	21 (火)	 ごはん かにかま なつとう いわしの アングレーズ さいじょう いもたき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・なつとう いわし・かにかまほこ とりにく (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・さといも でんぶん さんおんとう なたねあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・たくあんづけ にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし しいたけ・しょうが	655 820
6 (月)	 おつきみ スコッチ エッグ コッペパン キャベツと アーモンドの サラダ こめことうにゅうの 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 ぶたにく・とりにく うずらたまご たまご	こむぎこ・パンこ パン・しらたまだんご こめこ・さといも 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・きゅうり たまねぎ・とうもろこし しろねぎ・ブロッコリー れんこん・しいたけ	645 794	22 (水)	 まこもピラフ しょうゆ フレンチサラダ とりにくの オレンジソース こくしょう とうにゅうスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・とりにく とうにゅう・ベーコン ひよこめめ しらすぼし・みそ (にぼし)	こめ・さといも でんぶん さんおんとう マーマレード オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう・パセリ こまつな・だいこん きりぼしだいこん・レタス たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん まこもたけ・ほししいたけ みかんジュース・にんにく	622 789
7 (火)	 ごはん ごまじゃこ サラダ あきやさいの ふきよせあげ なめこの みそじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ しらすぼし とりにく・たまご みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さんおんとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ はくさい・レタス れんこん・なめこ しいたけ	613 772	23 (木)	 どうふの きのこソースやき コッペパン おから ポテサラ なしのジュレ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひよこめめ ツナ・ウィンナー とりにく (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・でんぶん さんおんとう こめあぶら カクテルゼリー なしゼリー マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトかん トマトジュース・なす パセリ・もやし・なし えのきだけ・しめじ しょうが	592 726
8 (水)	 ごもくくり ごはん きつかけ わふう てりやきハンバーグ さかな そうめんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・ぎょうそうめん とりにく・たまご だっしふんにゅう (けずりぶし)	パンこ・こめ でんぶん さんおんとう くり・ごま こめあぶら	かんびよう・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ ほししいたけ	605 773	24 (金)	 むぎごはん グリーンサラダ きのこチーズの オムレツ かみかみ カレー ラッキーにんじん 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 とりにく・たまご だっしふんにゅう なまクリーム チーズ	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ・なす きゅうり・ごぼう・レタス ふくしんづけ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー えのきだけ・しいたけ しめじ・トマトピューレ しょうが・にんにく	633 794
9 (木)	 ブルーベリーパン トマトサラダ ししゃもの フリッター キャベツと にくだんごの スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ししゃも・たまご こなチーズ にくだんご (ガラスープ)	こむぎこ・パン はるさめ・さとう さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ パセリ・レタス・レモン ブルーベリー ほししいたけ・しめじ	602 751	27 (月)	 コッペパン コロコロサラダ さばの ピザソースやき ラフランスジャム ポトフ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひよこめめ・さば ウィンナー とりにく	パン・パンこ じゃがいも・さとう ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン レモン・ほししいたけ マッシュルーム	587 725
10 (金)	 むぎごはん めにA(エー)キャラメル サラダ ビーンズ ガパオ ライスのぐ ミーファンタン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ローストだいず ちくわ・ぶたにく ぶたにく・とりにく うずらたまご	むぎ・こめ・ビーフン でんぶん・さとう さんおんとう アーモンド・バター オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす・にら にんじん・ピーマン あかピーマン・もやし あかいピーマン・パセリ ほししいたけ・しょうが にんにく	676 844	28 (火)	 ごはん おひたし あげだし まこもたけ しょうがみそ おでん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あつあげ こんぶ・しらすぼし ちくわ・とりにく うずらたまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい まこもたけ・もやし ほししいたけ・しょうが	681 848
14 (火)	 ごはん チョレギサラダ にらチヂミ トックいり キムチスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・のり・わかめ ひじき・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 さんおんとう・ごま ごまあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ あかピーマン きいろピーマン・もやし サニーレタス・きくらげ しょうが・にんにく こまつな・たまねぎ	575 724	29 (水)	 ごはん だいずもやしの ナムル レバーの マーボソース ふわふわ やまいもじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ やきぶた・とりレバー たまご・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも ながいも・でんぶん さんおんとう・ごま 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・ねぎ もやし・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	602 755
15 (水)	 ごはん きりぼしだいこんの ごまあえ とりねとなすの みそがらめ かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ツナ とりにく・たまご みそ・さきいか (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん なす・にんじん・しろねぎ ねぎ・えのきだけ きくらげ・しいたけ	639 799	30 (木)	 コッペパン ひじきと ブロッコリーのマリネ パパレジューナ かぼちゃの 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 ひじき・ぶたにく ローズハム なまクリーム	パン・こめこ さといも・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・セロリ かぼちゃペースト・パセリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー レタス・レモン にんにく	614 752
16 (木)	 コッペパン ひじきの いろどりサラダ いかの スパイスフライ しらすときのこの ガーリック スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし いか・かにかまほこ ベーコン・セラチン たまご	こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ でんぶん・ごま さんおんとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・しめじ エリンギ・にんにく	614 764	31 (金)	 ごはん パンプキン コールスロー チキンソテー こあくまふう ハロウィン ミニゼリー まっかな ドラキュラスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かまぼこ ベーコン・とりにく チーズ (ガラスープ)	パンこ・こめ でんぶん・さとう はちみつ・こめあぶら オリーブオイル ハロウィンゼリー 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 パセリ・ビーツ・しめじ にんにく	610 763

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります