

令和7年

5月分 学校給食献立表 (20回)

今治市立玉川調理場
(鴨部小・九和小・玉川中)

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 (木)	チンドリーチキン ブロッコリーの サラダ コッペパン	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう だいたず・ぶたにく とり・ヨーグルト	はたらくちからや たいおんになるもの パン・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル	からだのちようしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん ブロッコリー・レタス レモン・しょうが にんにく	580 720	20 (火)	ごはん ゆかりあえ きのこハンバーグ ごま キムチじる	ちやにくやほねに なるもの ぎゅうにゅう・みそ とうふ・おから ひじき・ぎゅうにく ぶたにく・たまご (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま ねりごま	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな あかしそ・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ・キムチ もやし・えのきだけ しめじ・マッシュルーム	540 729
2 (金)	ごはん しおこんぶあえ ちくわの おちやあげ たけのこの うまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご しおこんぶ・ちくわ ちくわ・とり・ (にぼし)	こめ・こむぎこ じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり たけのこ・にんじん もやし・ほししいたけ	572 777	21 (水)	むぎごはん こまつな ごまあえ のっけて かつおどん はちはい どうふ かけてたべてね	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ かつお・ちくわ とり・ (にぼし)	こめ・むぎ・こむぎこ さといも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・こまつな にんじん・ねぎ・ほくさい えのきだけ・ほししいたけ しょうが	583 776
7 (水)	ごはん ちくさあえカラマンダリン さばの ごまみそやき もずくじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・もずく さば・あかいた・みそ てんぷら・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さとう・ごま	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・みかん えのきだけ・しめじ	552 746	22 (木)	きんときまめ ミートグラタン きりぼし だいこんの サラダ コッペパン ホワイト スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・だいず ぶたにく・とり・ チーズ (ガラスープ)	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん トマトかん・にんじん パセリ・しめじ・にんにく	561 719
8 (木)	うのはなはるまき こんにやく かいそうサラダ はるさめの ちゅうかに	ぎゅうにゅう・チーズ おから・かいそう ぶたにく・とり・ うずらたまご (ガラスープ) (にぼし)	こめこパン・こむぎこ はるまきのかわ マロニー・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ きくらげ・ほししいたけ しょうが	636 793	23 (金)	ごはん まめじゃこサラダ すぶた いまばり たんたんスープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・しらすぼし ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ねりごま・こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ トマト・にんじん ピーマン・しょうが にんにく	585 780
9 (金)	ほねぶとサラダ はるキャベツと えんどうのキッシュ ポーク カレー	ぎゅうにゅう ひよこまめ・ひじき しらすぼし・たまご まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・バター オリーブオイル こめあぶら カレールー	えだまめ・えんどう キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・りんごソース しょうが・にんにく	615 818	26 (月)	2しよくの はなしゅうまいブチ トマト コッペパン くらげの ちゅうかサラダ じゃがいもの カレーそばろに	ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ぶたにく・とり・ たまご	パン・ぎょうざのかわ パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・もやし しょうが	796
12 (月)	ホキの キャラメル そまヨやき ビーンズ カラフル サラダ サムギョフサル パスタ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ローストだいず・みそ あおりのこ・ホキ ぶたにく・ゼラチン	パン・スパゲティ さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・ねぎ あかピーマン・にんにく	622 786	27 (火)	キムチ チャーハン いとかんてんの すのもの あつあげの ねぎみそチーズ かんぴょういり かきたまじる	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あつあげ かんてん・わかめ かつおぶし・たまご ぶたにく・チーズ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ でんぶん・さとう ごまあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ キムチ・にんにく	514 725
13 (火)	えんどう ごはん いろどり あまずあえ こうやどうふの たまごやき ぎょうそうめん じる	ぎゅうにゅう とうふ・こうやどうふ わかめ・かつおぶし まぐろあぶらづけ ぎょうそうめん・たまご (こんぶ) (かつおぶし)	こめ・さとう こめあぶら	えんどう・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ	555 749	28 (水)	ごはん そくせきづけ あじの なんばんづけ じゃがいもの うまに	ぎゅうにゅう あじ とり・ (にぼし)	こめ・こむぎこ じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん あかピーマン	576 756
14 (水)	ごはん はるさめサラダ どらめめ かきあげ おふの みそじる	ぎゅうにゅう とうふ・ウィンナー たまご・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ・ふ さつまいも・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり そらめめ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	619 824	29 (木)	コナツミルク レーターの まっちゃ しらたま ポテト サラダ オニオン スープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりレバー	パン・マカロニ しらたまだんご じゃがいも・さとう こめあぶら・でんぶん ナタデココ・マヨネー	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・あかピーマン ピーマン・きくらげ コナツミルク しめじ・にんにく	608 742
15 (木)	スタミナいため ひじきサラダ レモンドレッシング サラダ ABCスープ ピザトースト	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく ロースハム・ベーコン ウィンナー・チーズ	パン・マカロニ さとう・ごまあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・ほくさい しょうが・ピーマン きいろピーマン・レモン しめじ・パセリ・にんにく	592 735	30 (金)	きくらげの ごまあえ チキンカツ たまねぎ たつぷり みそじる	ぎゅうにゅう あつあげ・とり・ たまご・みそ (にぼし)	こめ・こむぎこ パンこ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ	574 777
16 (金)	ごはん こまつな のりナムル ホキの やみつねがし しらたま だんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・のり ホキ・とり・ まぐろあぶらづけ (にぼし)	こめ・しらたまだんご でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・ほくさい・もやし しめじ	542 729	1日の元気をつくる朝ごはん しんねんど はじ つき す あさ 新年度が始まって、ひと月が過ぎようとしています。新しい学年はどうですか？ あたら がくねん 気温が高い日もありますが、体はまだ暑さに慣れていません。今の時期から、 なつちゅうしゅう とく ちゅうい 熱中症には特に注意しましょう。 あた ら かんきょう つか な また、新しい環境への疲れも出てくる頃です。睡眠をしっかりとして体調を ととの あさ かなら た とうこう 整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。					まずは、脳のエネルギーになる ごはんやパンなど炭水化物を！ たんすいかぶつ 食欲がない人は、汁物、飲み物から しよく ひと しろもの のもの 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。 あにぎり おにぎり+みそ汁 おにぎり+みそ汁+卵焼き 食べる習慣がきたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。
19 (月)	ポテトグラタン レモンジンジャー ドレッシングサラダ カレービーンズ スープ キャロットパン	ぎゅうにゅう・だいず アガー・ベーコン とり・チーズ (ガラスープ)	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも さとう・はちみつ ドライキャロット オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・みかんジュース あまなつかんかん・レモン	616 761						

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量の平均を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 日にちに○が付く日は、スプーンが付きまます。