

令和7年

6月は、食育週間(しょくいくげっかん)

6月分 学校給食献立表 (21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	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
2 (月)	チキンとアロエ やさいのヨーグルト チーズやき はだかむぎパン かみかみ サラダ レンスまめの スープ ぎゅうにゅう レンズまめ・さきいか ぶたにく・とりにく ヨーグルト・チーズ こめあぶら アロエデザート	ぎゅうにゅう レンズまめ・さきいか ぶたにく・とりにく ヨーグルト・チーズ こめあぶら アロエデザート	はだかむぎパン マカロニ・パンこ じやがいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら アロエデザート	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 にんじん・パセリ エリンギ・にんにく	586 726	17 (火)	ひじきの ごまあえ あまとうびじんの すとり にらたま スープ ぎゅうにゅう ごまあえ あまとうびじんの すとり にらたま スープ	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく しらすぼし・ひじき たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・ざつこくまい でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり あまとうびじん・たまねぎ ミニトマト・にら にんじん・ほししいたけ しょうが・にんにく	565 739
3 (火)	きりぼしだいこんの サラダ こうやどうふと ぶたにくのあげに ごはん やわらか みれスープ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん さとう・こうやどうふ ぶたにく・とりにく たまご (ガラスープ) (けずりぶし)	ぎゅうにゅう とうふ・わかも・みそ ぶたにく・とりにく (にぼし)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・きくらげ しょうが	594	18 (水)	ななれうめめ ばいにくあえ たいタッパ あつあげと なすのみそしる ぎゅうにゅう ななれうめめ ばいにくあえ たいタッパ あつあげと なすのみそしる	ぎゅうにゅう あつあげ・あぶらあげ たい・たまご・みそ (にぼし)	こめ・でんぶん さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ なす・ねぎ・もやし ばいにく・にんにく	580 732
4 (水)	もやしの ごまあえ あげだしどうふの にくみそかけ ごはん きんぴら みそしる ぎゅうにゅう もやし ごまあえ あげだしどうふの にくみそかけ きんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・わかも・みそ ぶたにく・とりにく (にぼし)	こめ・こむぎこ じやがいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま	こんにやく・きゅうり ごぼう・にんじん ねぎ・もやし	602	19 (木)	とうふの ミートチーズやき しんじがの ガルジャコ サラダ かぼちゃの ミルク スープ ぎゅうにゅう とうふの ミートチーズやき しんじがの ガルジャコ サラダ かぼちゃの ミルク スープ	ぎゅうにゅう・チーズ しろいんげんまめ だいず・とうふ・とりにく しらすぼし・ぶたにく ひじき (ガラスープ)	パン・こめこ じやがいも・さとう ごまあぶら・バター こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・レモン・しめじ	589 738
5 (木)	ふわふわ スクランブルエッグ しまなみジュレ サラダ ジュリエンス スープ ぎゅうにゅう ふわふわ スクランブルエッグ しまなみジュレ サラダ ジュリエンス スープ	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ アガー・ぶたにく とりにく・たまご ぎゅうにゅう (ガラスープ)	パン・じやがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル バター	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 パセリ・もやし みかんジュース	558	20 (金)	きゅうりと レモンの わかもめ すりおろし せとあげ じやがいも のそぼろじる ぎゅうにゅう きゅうりと レモンの わかもめ すりおろし せとあげ じやがいも のそぼろじる	ぎゅうにゅう・たまご とうふ・かつおぶし えそすりみ・ひじき しらすぼし・あつあげ とりにく (けずりぶし)	こめ・こむぎこ じやがいも・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・レモン・レモン	600 777
6 (金)	のりあえ いわしの かばやき ゆばの すましじる ごはん ぎゅうにゅう のりあえ いわしの かばやき ゆばの すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば・のり わかめ・いわし あかいた (けずりぶし) (こんぶ)	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら・ごま	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しめじ しょうが	562 725	23 (月)	ミートボール グラタン たまご サラダ ベジタブル スープ ぎゅうにゅう ミートボール グラタン たまご サラダ ベジタブル スープ	ぎゅうにゅう・たまご だいず・ぶたにく チーズ・にくだんご (ガラスープ)	パン・こむぎこ じやがいも・さとう オリーブオイル バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・メロン・レモン しめじ・マッシュルーム	589 738
9 (月)	にらレバ オレンジ いため コッペパン チョコレギ サラダ しお ラーメン ぎゅうにゅう にらレバ オレンジ いため コッペパン	ぎゅうにゅう・のり わかめ・やきぶた とりレバーたつたあげ (にぼし) (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にら にんじん・ねぎ・もやし レタス・サニーレタス オレンジ・えのきだけ きくらげ・にんにく	611 738	24 (火)	あおな にびたし わらびもち しらすツナそぼろ むぎごはん かけてたべてね さわにわん ぎゅうにゅう あおな にびたし わらびもち しらすツナそぼろ むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・あぶらあげ しらすぼし・ぶたにく かつおぶし まぐろあぶらづけ (こんぶ) (にぼし)	こめ・むぎ・さとう ごま・わらびもち	キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しめじ	578 742
10 (火)	アスパラの しらすあえ あじの スタミナやき ぶたじゃが ごはん ぎゅうにゅう アスパラの しらすあえ あじの スタミナやき ぶたじゃが	ぎゅうにゅう・あじ しらすぼし ぶたにく	こめ・じやがいも さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	いとこんにやく グリーンアスパラガス さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・にんにく	554 725	25 (水)	ひじきの レーザーサラダ ホキの マッシュポテトやき サイコロ ステーキ チャーハン オニオン スープ ぎゅうにゅう ひじきの レーザーサラダ ホキの マッシュポテトやき	ぎゅうにゅう・ホキ ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・ベーコン こなチーズ・チーズ	こめ・むぎ・マカロニ じやがいも こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・しめじ・にんにく	614 807
11 (水)	うめひじき ごはん おかかあえ ししゃもの あねのりフリッター わふう はるさめスープ ぎゅうにゅう うめひじき ごはん	ぎゅうにゅう・あじ しらすぼし ぶたにく	こめ・こむぎこ はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな あかしそ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・ばいにく ほししいたけ・しょうが	551 767	26 (木)	もずくの ブチ でんぱら トマト うどんのぐ ひやし うどん ぎゅうにゅう もずくの ブチ でんぱら トマト	ぎゅうにゅう・もずく まぐろあぶらづけ たまご (こんぶ) (けずりぶし)	パン・こむぎこ うどん・くるざとう さとう・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にら にんじん・ほししいたけ	596 733
12 (木)	ひじきと チーズの ハンバーグ サラダ フルーツ ポンチ BLT スープ ぎゅうにゅう ひじきと チーズの ハンバーグ サラダ	ぎゅうにゅう・チーズ とうふ・ひじき ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	パン・こめあぶら じやがいも・さとう ごまあぶら・サイダー カクテルゼリー マヨネーズ	きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ トマト・にんじん レタス・みかん・おうとう パインアップル・しょうが	600 730	27 (金)	あおなあえ チキンチキン ごぼう サンラータン ぎゅうにゅう あおなあえ チキンチキン ごぼう	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご (ガラスープ) (にぼし)	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ	600 778
13 (金)	ひじきと チーズの ハンバーグ サラダ フルーツ ポンチ BLT スープ ぎゅうにゅう ひじきと チーズの ハンバーグ サラダ	ぎゅうにゅう・チーズ とうふ・ひじき ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	パン・こめあぶら じやがいも・さとう ごまあぶら・サイダー カクテルゼリー マヨネーズ	きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ トマト・にんじん レタス・みかん・おうとう パインアップル・しょうが	612 790	30 (月)	トルティージャ ツナサラダ ひよこまめの スープ ぎゅうにゅう トルティージャ ツナサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく しろいんげんまめ・たまご ひよこまめ・ベーコン まぐろあぶらづけ・ひじき (ガラスープ)	パン・じやがいも さとう・バター チョコだいずクリーム ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ほうれんそう	603 726
16 (月)	カップコロッケ たこと なつやさいの サラダ もちむぎの ファイバースープ みかんジャム ぎゅうにゅう カップコロッケ たこと なつやさいの サラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ たこ・ぶたにく とりにく・チーズ	パン・もちむぎ パンこ・じやがいも さとう・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり しそ・たまねぎ・トマト にんじん・パセリ レモン・きくらげ・しめじ	561 723	は生きる上での基本です 未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。 ご家庭においても、難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。 食育のあいさつ 給食だよりを読む 料理 食育のあいさつ 給食だよりを読む 料理					

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、スプーンが付きます。