

令和7年



10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
1 (水)	ごはん わかめとやしの ナムル あまとうびじんの ぎょうざ ごもく スープ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく	パン・じゃがいも さとう・マヨネーズ オリーブオイル	きゅうり・あまとうびじん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・はくさい はくさい・もやし きくらげ・しょうが にんにく	593	20 (月)	さかなの こがねやき レモンドレッシング サラダ きのことたらこの スパゲティ こくとうパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ たらこ・ホキ ゼラチン	パン・スパゲティ くろざとう・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 こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レモン えのきだけ・しめじ	622 776
2 (木)	しあみぎかなの アヒージョ ポテト サラダ てづくり とりつみれの スープ コッペパン	ぎゅうにゅう・ホキ ベーコン・とりにく たまご (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・マヨネーズ オリーブオイル	えだまめ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい あかピーマン・えのきだけ きくらげ・しょうが にんにく	529	21 (火)	ごはん こまつな のりナムル りんご おろしハンバーグ まろやか とんじる	ぎゅうにゅう・ひじき とうふ・おから・みそ とうにゅう・のり まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご (けずりぶし)	こめ・さつまいも さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり れんこん・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ごぼう・みかんジュース りんご	610 773
3 (金)	ごはん あおなえ みたらし だんご いわしの かわりあげ いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ・いわし とりにく・たまご (にぼし)	こめ・パンこ しらたまご さといも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ ほししいたけ・しょうが	660 834	22 (水)	ごはん さいぎりなつとう さといもだんご ぎょうそうめん じる	ぎゅうにゅう とうふ・なつとう わかめ・ぎょうそうめん やきぶた (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・きくらげ のざわなづけ・えのきだけ ほししいたけ	613 779
6 (月)	かぼちゃ グラタン なし グリーン サラダ とろとろ たまごスープ コッペパン	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご・チーズ	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	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 にんじん・パセリ ブロッコリー・なし	553 772	23 (木)	スクランブル エッグ まめじゃこ サラダ もちむぎの ファイバースープ まなこあげパン	ぎゅうにゅう だいず・きなこ ひじき・しらすぼし ウインナー・たまご	パン・もちむぎ じゃがいも・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ きくらげ・しめじ	578 730
8 (水)	ごはん かにかまの あまずあえ とうふのやまいも チーズやき さつまいも きのこの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ かつおぶし・みそ かにかまぼこ・チーズ (にぼし)	こめ・さつまいも ながいも・さとう ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ねぎ・もやし えのきだけ・しめじ	566 742	24 (金)	むぎごはん あまずあえ あきやさいの ふきよせあげ しみつばなし どん	ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・とりにく こうやどろふ まぐろあぶらづけ あかいた (にぼし)	こめ・むぎ・こむぎこ こめ・さつまいも でんぶん・さとう こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・れんこん ほししいたけ・しいたけ	648 818
9 (木)	レパールの ピラカラル おから サラダ わだしの ポトフ ブルーベリー	ぎゅうにゅう おから・ロースハム とりにく・とりレバー たまご (にぼし)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・あかピーマン れんこん・ブルーベリー きくらげ・ほししいたけ	648 797	27 (月)	さばフライ キャラメル りんご こんぶの サラダ コッペパン しまなみあきの ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず・あおのり しおこんぶ・さば ぶたにく・たまご	パン・こむぎこ パンこ・さつまいも さといも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ なす・はくさい・れんこん りんご・しいたけ トマトピューレ	663
10 (金)	ごはん パインサラダ かぼちゃの キッシュ バター チキンカレー	ぎゅうにゅう とりにく・たまご だしふんにゅう なまクリーム	こめ・むぎ じゃがいも・バター オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト パインかん・りんごソース しょうが・にんにく	621 772	28 (火)	ごはん かわりきんぴら タリスピーチキン ごまキムチ じる	ぎゅうにゅう とうふ・くきわかめ じゃこてん・みそ ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく (けずりぶし)	こめ・こむぎこ・ごま コーンフレーク さといも・じゃがいも マヨネーズ・ねりごま ごまあぶら・さとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・ごぼう だいこん・にんじん しろねぎ・ねぎ・キムチ	629 807
14 (火)	ごはん こまつな かんぴょうのごまあえ あげだしどろふ よしのじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ とりにく・ささみ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう くり・ごま こめあぶら	こんにゃく・かんぴょう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ	533 743	29 (水)	まこもピラフ ほねぶとサラダ とうふナゲット マカロニ スープ カルシウムの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・ひじき しらすぼし・たまご まぐろあぶらづけ ウインナー・とりにく (ガラスープ)	こめ・こむぎこ・ごま マカロニ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・パセリ まこもたけ	578 752
15 (水)	ごはん コーンの おかかあえ さけの ちゃんちゃんやき どさんこじる	ぎゅうにゅう かつおぶし・さけ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら バター	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・しょうが にんにく	544 758	30 (木)	ビッグ しょうまい さつまいも ジャム かふうあえ はるさめの ちゅうかに コッペパン	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく うずらたまご (ガラスープ)	パン・パンこ さつまいも・でんぶん マロニー・さとう ごまあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にら・にんじん もやし・レモン・きくらげ しょうが	620 753
16 (木)	パレジェーナ キャロットラペ サラダ きのことキャベツの とうにゅうスープ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・ぶたにく ベーコン・とりにく ペーコン・とりにく (ガラスープ)	パン・こむぎこ さといも・じゃがいも でんぶん・さとう マーマレード 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・にんじん パセリ・レタス・レモン しめじ・マッシュルーム にんにく	593 721	31 (金)	とらめめのハロウィン サラダ ゼリー ごはん カップ ミートローフ かぼちゃの ポターージュ ハロウィン	ぎゅうにゅう・とうふ とらめめ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ おから・なまクリーム ぶたにく・ペーコン とりにく・うずらたまご (ガラスープ)	こめ・こむぎこ さとう・バター オリーブオイル ハロウィンゼリー	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん	655 831
17 (金)	ごはん もやしのごまずあえ とりむねとなすの みそがらめ かんぴょうの かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ とりにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・なす・にんじん しろねぎ・ねぎ・もやし しいたけ	596 760	10月は「世界食料デー」月間です 10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」国連が制定した、世界の食糧問題について考える日です。 世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。 私たちが毎日食べているものはどこから来ているかを知り、自分たちが食べ物を粗末にしないためにどうするべきかを考えてみませんか。					SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 2. 飢餓をゼロに

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。