

令和8年

# 9月分 学校給食献立表 (18回)

今治市立玉川調理場  
(鴨部小・九和小・玉川中)

| 日<br>(曜)  | こ ん だ て め い                                                                    | あ か い ろ                                                                                     | き い ろ                                                            | み ど り い ろ                                                                                  | 栄養価            | 日<br>(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<br>なるもの                                                                            | はたらくちからや<br>たいおんになるもの                                            | からだのちようしを<br>ととのえるもの                                                                       | 上:小学生<br>下:中学生 |                                  |                                                                                       | ちやにくやほねに<br>なるもの                                            | はたらくちからや<br>たいおんになるもの                                                                      | からだのちようしを<br>ととのえるもの                                                                         | 上:小学生<br>下:中学生 |
| 2<br>(水)  | ごはん<br>わかめの<br>ツナあえ<br>とりくとなすの<br>なんばんづけ<br>うちまめのみどし<br>ピーンの日                  | ぎゅうにゅう<br>だいたず・あぶらあげ<br>(こんぶ)・わかめ<br>(にぼし)<br>まぐろあぶらづけ<br>とりく・みそ                            | こめ・こめこ<br>でんぶ・さとう<br>こめあぶら                                       | キャベツ・きゅうり<br>きりぼしだいこん・たまねぎ<br>なす・にんじん<br>ねぎ・ピーマン<br>しめじ・しょうが                               | 611<br>817     | 17<br>(木)                        | さつまいも<br>コロケ<br>カラフル<br>サラダ<br>ひよこまめ<br>のミネストローネ<br>りんごジャム                            | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめペースト<br>だいたず・ひよこまめ<br>ベーコン・たまご<br>とりひきにく  | こむぎ・パン<br>マカロニ・パン<br>さつまいも・じゃがいも<br>さんおんとう<br>ごま・りんごジャム<br>オリーブオイル<br>こめあぶら                | きゅうり・こまつな<br>たまねぎ・とうもろこし<br>トマト・トマトジュース<br>にんじん・きいろピーマン<br>レタス・しめじ<br>にんにく                   | 638<br>803     |
| 3<br>(木)  | カレーポテ<br>ココアめ<br>とうがんスープ<br>アップルトースト                                           | ぎゅうにゅう<br>ローストだいたず<br>ぶたにく・ベーコン<br>たまご<br>(ガラスープ)                                           | パン・じゃがいも<br>でんぶ・さとう<br>こめあぶら<br>こめあぶら・バター                        | こまつな・しょうが<br>たまねぎ・とうが<br>にんじん・ピーマン<br>りんごソース<br>りんごプレザブ<br>ほししいたけ                          | 605<br>646     | 18<br>(金)                        | れいとうパイン<br>かぼちゃ<br>ナッツサラダ<br>チーズいり<br>たまごやき<br>もずく<br>スープ                             | ぎゅうにゅう・とうふ<br>からあげ・こんぶ<br>もずく・ひじき<br>ぶたにく・とりひきにく<br>たまご・チーズ | こめ・さとう<br>アーモンド<br>こめあぶら<br>ごまドレッシング                                                       | えだまめ・かぼちゃ<br>きゅうり・だいこん<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ねぎ<br>パインアップル<br>えのきだけ<br>ほししいたけ               | 551<br>748     |
| 4<br>(金)  | むぎごはん<br>トマトとおおじそ<br>のサラダ<br>かぼちゃの<br>キッシュ<br>なすの<br>ドライカレー                    | ぎゅうにゅう・だい<br>ずわかめ・あいびき<br>ぶたにく・とりひき<br>たまご                                                  | むぎ・こめ<br>さんおんとう・ごま<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター<br>カレーウ               | かぼちゃ・キャベツ<br>しそ・だいこん<br>たまねぎ・ミニトマト<br>なす・にんじん<br>ピーマン・レモン<br>しょうが・にんにく                     | 592<br>804     | 24<br>(木)                        | ハンバーグ<br>きのこソースがけ<br>スイーツポテ<br>パンキンサラダ<br>ファイバー<br>スープ<br>マヨネーズこぶくろ<br>IImabariブランド給食 | ぎゅうにゅう<br>だいたず・レンズまめ<br>ひじき・あいびき<br>ぶたにく・ぶたひき<br>たまご・こなチーズ  | おむぎ・こむぎ<br>パン・パン<br>さつまいも・はちみつ<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>マヨネーズ                                | かぼちゃ・キャベツ<br>パン・パン<br>さつまいも・たまねぎ<br>チンゲンサイ・にんじん<br>えのきだけ・きくらげ<br>しめじ                         | 625<br>806     |
| 7<br>(月)  | たちうおの<br>かきあげ<br>ぶどう<br>ひやし<br>うめうどん<br>コッペパン                                  | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>(こんぶ)・わかめ<br>(けずりぶし)<br>たちうお・たまご                                          | こむぎ・パン<br>うどん・じょうしん<br>じゃがいも・さとう<br>ごま・こめあぶら                     | こんにやく・ごぼう<br>しそ・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>ばいにく・ぶどう                                                | 568<br>731     | 25<br>(金)                        | いそかえくろごま<br>だれがけ<br>ごはん<br>さんまのおやき<br>いもたき<br>十五夜                                     | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・のり<br>(けずりぶし)<br>さんま・とりにく                    | こめ・しらたまご<br>さといも・くるざ<br>さとう・さんおん<br>ごま・すりごま<br>ねりごま<br>こめあぶら                               | キャベツ・ごぼう<br>こまつな・だい<br>こん<br>にんじん・しろ<br>ねぎ<br>もやし・ほししい<br>たけ                                 | 621<br>811     |
| 8<br>(火)  | しらすわかめ<br>ごはん<br>しめじの<br>ごまあえ<br>とりてん<br>けんちんじる                                | ぎゅうにゅう<br>とうふ・あぶら<br>あげ<br>(こんぶ)・わかめ<br>(にぼし)・たまご<br>しらすぼし<br>とりにく                          | こむぎ・こめ<br>さといも・でんぶ<br>さとう・ごま<br>すりごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら           | ごぼう・こまつな<br>だいこん・にん<br>じん<br>ねぎ・もやし<br>しめじ・しょうが                                            | 554<br>754     | 28<br>(月)                        | レバーとナッツの<br>あげに<br>だいたずとツナ<br>のサラダ<br>さつまいも<br>ビーフの<br>ちゅうかスープ                        | ぎゅうにゅう・だい<br>ず<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく<br>ぶたレバー                 | こむぎ・パン<br>じょうしん<br>ビーフ・さつまいも<br>さんおんとう・アー<br>モンド<br>カシューナッツ<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・ワイン<br>ゼリー | キャベツ・きゅう<br>り<br>たけのこ・たま<br>ねぎ<br>チンゲンサイ・に<br>んじん<br>ピーマン・レモン<br>えのきだけ・きくら<br>げ<br>しょうが・にんにく | 648<br>811     |
| 9<br>(水)  | ごはん<br>ちゅうかサラダ<br>きつかわし<br>あつあげの<br>ちゅうかに                                      | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・おから<br>ちゅうかくらげ<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたにく・たまご<br>ぶたひきにく<br>ロースハム                     | パン・こめ<br>でんぶ・さとう<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                     | さいいんげん・キャ<br>ベツ<br>きゅうり・たけの<br>こ<br>たまねぎ・にん<br>じん<br>もやし・しょうが                              | 661<br>879     | 29<br>(火)                        | しろごはん<br>とうふサラダ<br>ミルクかりんとう<br>もちむぎいり<br>マーボーなす                                       | ぎゅうにゅう<br>とうふ・わかめ<br>かつおぶし<br>ぶたひきにく<br>だっしふんにゅう<br>みそ      | もちむぎ・こめ<br>さつまいも・でんぶ<br>さとう・さんおん<br>ごまあぶら・こめ<br>あぶら                                        | きゅうり・たま<br>ねぎ<br>ミニトマト<br>なす・ピーマン<br>きくらげ・しょう<br>が<br>にんにく                                   | 579            |
| 10<br>(木) | ほたての<br>きのこチーズやき<br>レモン<br>ドレッシングサ<br>ラダ<br>コーン<br>ポタージュ                       | ぎゅうにゅう<br>ほたてかいばしら<br>ベーコン<br>なまクリーム<br>チーズ                                                 | こむぎ・パン<br>じゃがいも<br>さんおんとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バタ<br>ー<br>マヨネーズ   | キャベツ・きゅう<br>り<br>こまつな・たま<br>ねぎ<br>とうもろこし・コー<br>ン<br>かん<br>にんじん・レモン<br>えのきだけ・しめ<br>じ        | 582            | 30<br>(水)                        | ひじきの<br>レモンずあえ<br>さばの<br>カレーりやき<br>にくじゃが                                              | ぎゅうにゅう<br>だいたず・ひじき<br>しらすぼし・さば<br>ぎゅうにゅう                    | こめ・じゃがいも<br>さとう・こめあぶ<br>ら                                                                  | いとこんにやく<br>さいいんげん・かん<br>びよう<br>きゅうり・たま<br>ねぎ<br>ミニトマト・にん<br>じん<br>レモン                        | 556            |
| 11<br>(金) | じゃこてんと<br>カラフルピーマン<br>せんりら<br>ごはん<br>ししやもの<br>きなこあげ<br>なすの<br>みそじる             | ぎゅうにゅう<br>きなこ・とうふ<br>あぶらあげ<br>(にぼし)・ししや<br>も<br>じゃこてん・たまご<br>みそ                             | こむぎ・こめ<br>じゃがいも・ごま<br>バセリ・ピーマン<br>あかピーマン・え<br>のきだけ<br>きいろピーマン    | 561<br>788                                                                                 | 食の備えを見直しましょう   |                                  |                                                                                       |                                                             |                                                                                            |                                                                                              |                |
| 14<br>(月) | なすとかぼちゃ<br>のチーズやき<br>ごまじゃこ<br>サラダ<br>ポーク<br>ビーンズ                               | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ<br>しろいんげんまめ<br>ペースト<br>だいたず・しらす<br>ぼし<br>かつおぶし・ぶた<br>にく<br>ぶたひきにく<br>チーズ | パン・じゃがいも<br>さとう・さんおん<br>ごま・ごまあぶ<br>ら<br>こめあぶら・バタ<br>ー            | さいいんげん・か<br>ぼちゃ<br>キャベツ・きゅう<br>り<br>たまねぎ・とうも<br>ろこし<br>なす・にんじん<br>パセリ・トマトピ<br>ューレ          | 568            | 水は必し飲み！                          |                                                                                       |                                                             |                                                                                            |                                                                                              |                |
| 15<br>(火) | きゅうりと<br>こんぶ<br>のすのめ<br>ふりかけ<br>しろごはん<br>かりかりがん<br>も<br>ぎょうめん<br>じる<br>カルシウムの日 | ぎゅうにゅう<br>とうふ・こんぶ<br>わかめ・かつお<br>ぶし<br>(けずりぶし)<br>まぐろあぶらづけ<br>たこ・ぎょうめ<br>ん<br>たまご・みそ         | こむぎ・こめ<br>コーンフレーク<br>ながいも・さ<br>とう<br>さんおんとう・ご<br>ま<br>こめあぶら      | えだまめ・きゅう<br>り<br>だいこん・たけ<br>のこ<br>たまねぎ・にん<br>じん<br>ねぎ・えのき<br>だけ<br>きくらげ・ほし<br>しいたけ<br>しょうが | 597<br>809     | カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。 |                                                                                       |                                                             |                                                                                            |                                                                                              |                |
| 16<br>(水) | むぎごはん<br>パンサンスー<br>うのはなの<br>はるまき<br>ぶたキムチ<br>どんぐ                               | ぎゅうにゅう<br>おから・(にぼし)<br>ぶたにく・たま<br>ご<br>とりひきにく                                               | むぎ・こむぎ<br>はるまきのか<br>わ<br>こめ・はるま<br>き<br>さとう・ごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら | キャベツ・きゅう<br>り<br>たけのこ・たま<br>ねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>キムチ・もやし<br>しめじ・しょう<br>が                       | 570<br>774     | 数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。    |                                                                                       |                                                             |                                                                                            |                                                                                              |                |

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。

食の備えを見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。台風や地震、豪雨などが起こり、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。  
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。  
よく食べている物を多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

水は必し飲み！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。  
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

ローリングストック

買い足す 食べる

食料品は常備で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。