

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal																																				
9 (火)	ごはん ごまあえ ホキのマヨネーズやき ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ (かつおぶし) ホキ・ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・すりごま こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・パセリ ほうれんそう・しょうが	627	24 (水)	ごはん ごまつなのアーモンドあえ ささみのパリパリあげ ちゅうか コーンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた とりささみ・たまご	はるまきのかわ こめ・でんぷん さとう・アーモンド こめあぶら	キャベツ・ごまつな チンゲンサイ コーンかん・にんじん ばいにく・えのきだけ	587																																				
10 (水)	ごはん コールスロー サラダ おこのみあげ	ぎゅうにゅう あおのりこ・えび いか・ぶたひきにく たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも ながいも・でんぷん さとう 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・たまねぎ ミニトマト・にんじん レタス・しいたけ しょうが	666	25 (木)	キムチいため クッキーパン しおこんぶ あえ レンズまめの スープ	ぎゅうにゅう レンズまめ しおこんぶ ぶたにく・とりにく たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・セロリ たまねぎ・ミニトマト にんじん・キムチ パセリ・もやし	704																																				
11 (木)	タンドリ チキン きよみ タンゴール こまつな サラダ スープ スパゲティ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく・ヨーグルト	パン・スパゲティ さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごまつな・たまねぎ とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・レモン きよみタンゴール	611	26 (金)	むぎごはん マカロニ サラダ ツナオムレツ マヨネーズ カレー	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・たまご	むぎ・マカロニ こめ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・パセリ マッシュルーム・しょうが	713																																				
12 (金)	ごはん くらの サラダ さばの たつたあげ マーボー とうふ	ぎゅうにゅう とうふ・さば ちゅうかくらげ あいびきにく ぶたレバー・みそ	こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん しろねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	696	30 (火)	ごはん いとかんてんの すのもの たけのこの がんせきあげ やさいの うまに	ぎゅうにゅう あつあげ・かんてん わかめ・ちくわ かえりいりこ (かつおぶし) かにかまぼこ とりささみ・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	こんにやく グリーンピース・きゅうり だいこん・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ	598																																				
15 (月)	はるキャベツの メンチカツ もやしの かふうあえ ワンタン スープ	ぎゅうにゅう だいたい・(こんぶ) ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく たまご (ガラスープ)	こむぎこ パン・パンこ さとう・ごまあぶら こめあぶら・ワンタン	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん もやし・きくらげ	606	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>★ 春キャベツのメンチカツ (15日) ★</p> <p>減塩ポイント!</p> <p>黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p> <p>減塩</p>																																									
16 (火)	ごはん からしあえ ぶたにくの しょうがやき サンラータン	ぎゅうにゅう とうふ・かに ぶたにく・ハム たまご	こめ・でんぷん さとう	キャベツ・にんじん ブロッコリー えのきだけ・きくらげ しょうが	588	<p>＜材料 4人分＞</p> <table border="0"> <tr> <td>牛ひき肉</td><td>65g</td> <td>パン粉</td><td>25g</td> <td>小麦粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td><td>65g</td> <td>卵</td><td>1/2個</td> <td>卵</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>90g</td> <td>塩</td><td>少々</td> <td>パン粉</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>30g</td> <td>黒こしょう</td><td>少々</td> <td>揚げ油</td><td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td><td>適量</td> <td>ナツメグ</td><td>少々</td> <td></td><td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td><td>150g</td> <td></td><td></td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎ、にんじんは粗みじんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。 衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。 ②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃くらいの油で揚げる。 						牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量	たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																										
豚ひき肉	65g	卵	1/2個	卵	適量																																										
たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量																																										
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																										
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																												
春キャベツ	150g																																														
17 (水)	たけのこ ごはん かりかりごぼうの サラダ レバーの カレーあげ すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ (こんぶ)・わかめ (かつおぶし) ぶたレバー	こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ ほししいたけ・しょうが	622																																										
18 (木)	チンゲンサイと ウインナーのソテー ミモザ サラダ はるやさいの チャウダー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あさり・ウインナー とりにく・たまご みそ	こむぎこ・パン じゃがいも オリーブオイル こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・レタス にんにく	614																																										
19 (金)	ごはん しんたまねぎ ドレッシングサラダ さわらの てりやき けんちんじる	ぎゅうにゅう (こんぶ) (かつおぶし) さわら・ぶたにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう みずあめ オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ ブロッコリー・レモン	570																																										
22 (月)	こうやどうふの ごまみそあげ ナムル さんさい うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ (こんぶ) (かつおぶし) とりにく・みそ	パン・うどん じょうしんこ でんぷん・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	ごまつな・とうもろこし ねぎ・もやし さんさいみずに	652																																										
23 (火)	むぎごはん ピーフン サラダ とうふの ミトグラタン おやこに	ぎゅうにゅう とうふ (かつおぶし) ぶたひきにく・ハム とりにく・たまご チーズ	むぎ・こめ ピーフン・でんぷん さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・しめじ しょうが	642																																										

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1食分のエネルギー量です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

詳しくは学校給食課HPをご覧ください