

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
9(火)	キムチチャーハン、はるさめサラダ、ごもくスープ	ぎゅうにゅう、こやどようふ、かつおぶし、ぶたにく、ロースハム、とりにく、たまご	こめ・むぎ、さといも・はるさめ、さとう・ごまあぶら、ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・チンゲンサイ、にんじん・ねぎ・はくさい、キムチ・きくらげ、しょうが・にんにく	573	24(水)	ごはん、スナッペンとうのサラダ、とりにくのまめまめあげ、かきたまじる	ぎゅうにゅう、だいや・とうふ、とりにく・たまご(こんぶ)、(けずりぶし)	こめ・こむぎ、こむぎ、さとう、ごま・こめあぶら	スナッペンとう、かんぴょう・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、にんじん・ねぎ、えのきだけ・しょうが	626 841
10(水)	ごはん、のりあえ、あげささみのレモンに、とんじる	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく・みそ、とりさき(こんぶ)、(にぼし)	こめ・さつまいも、でんぶん・さとう、こめあぶら	こんにやく・きゅうり、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ、はくさい・レモン	590 822	25(木)	ごはん、スタミナいため、クッキーパン、ほねぶとサラダ、ABCスープ	ぎゅうにゅう、ひじき・しらすぼし、まぐろあぶらづけ、ぶたにく・ベーコン、たまご	パン・こむぎ、マカロニ・さとう、アーモンド、オリーブオイル、ごまあぶら、マーガリン	キャベツ・こまつな、たまねぎ・にんじん、はくさい・パセリ・しめじ、しょうが・にんにく	668 796
11(木)	カップミートローフ、キャベツのアーモンドサラダ、はるやさいのチャウダー、コッペパン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、とうふ・おから、ほたてかひばしら、ぎゅうにく・ぶたにく、とりにく・みそ、うずらたまご	パン・こむぎ、じゃがいも・さとう、アーモンド・バター、ごまあぶら、こめあぶら	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、にんじん、あかピーマン	636 802	26(金)	ごはん(すくなめ)、そくせきづけ、たけのこのがんせきあげ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ・わかめ、しらすぼし・たまご、あかいた・とりさき(けずりぶし)	こめ・こむぎ、うどん・さとう、こめあぶら	えだまめ・キャベツ、ごぼう・こまつな、たくあんづけ・たけのこ、たまねぎ・にんじん、ねぎ・さんさいみずに	573 762
12(金)	むぎごはん、げんきサラダ、スプリングキッシュ、キーマカレー	ぎゅうにゅう、だいや、しおこんぶ・たまご、かつおぶし・ぶたにく、とりにく・チーズ	こめ・むぎ、じゃがいも・さとう、こめあぶら・バター、カレールウ	グリーンアスパラガス、えだまめ・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、あかピーマン・にんにく、りんごソース	660 893	30(火)	ごはん、ゆかりあえプチトマト、こうやどようふのこまみそあげ、きぬがさどん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、こうやどようふ・みそ、あかいた・たまご(にぼし)	こめ・こむぎ、でんぶん・さとう、ごま・こめあぶら	かんぴょう・キャベツ、きゅうり・こまつな、あかし・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、ねぎ	643
15(月)	なんちゃってロールキャベツ、しんたまねぎドレッシングサラダ、クリームスープ、パン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、ぶたにく・とりにく、たまご・みそ(ガラスープ)	パン・ドライパイン、もちむぎ・こむぎ、パンこ・じゃがいも、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、こまつな・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、プロットー・レモン、ほししいたけ	666 843	給食の献立紹介 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】 ★ 春キャベツのメンチカツ (22日) ★					
16(火)	むぎごはん、ビビンバ(あえもの)、でこぼん、ピビンバ(いためもの)、はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく・とりにく、うずらたまご、たまご(けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう、はるさめ・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・たけのこ、たまねぎ・にんじん、ほうれんそう・もやし、デコポン・ほししいたけ、しょうが・にんにく	572 773	減塩ポイント! 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。					
17(水)	おいおいデザート、わふうじゃがサラダ、さわらのさいきょうやき、さわにわん	ぎゅうにゅう、とうふ・さわら、かにかまぼこ、ぶたにく・みそ(こんぶ)、(にぼし)	こめ・じゃがいも、さとう・マヨネーズ、ごま・いちごゼリー	きゅうり・ごぼう、たけのこ・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、ほししいたけ・しょうが	617 820	減塩 引用:「いらすとや」					
18(木)	とうふのさつまいもベーコンやきジャム、シーザーサラダ、ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とうふ・ひよこまめ、ベーコン・とりにく、こなチーズ・チーズ、たまご	パン・さつまいも、じゃがいも・でんぶん、さとう・こめあぶら、バター・ドレッシング	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・トマトかん、にんじん・ねぎ・パセリ、レタス・レモン、にんにく	662 829	給食費について 今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。					
19(金)	たけのこごはん、あまずあえ、ちくわのいそべあげ、じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、みそ、あつあげ・からあげ、あおりのこ・わかめ、あかいた・ちくわ、とりにく・たまご(にぼし)	こめ・こむぎ、じゃがいも・さとう、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく・キャベツ、きゅうり・たけのこ、たまねぎ・にんじん、ねぎ・もやし、ほししいたけ	577 832	今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。					
22(月)	はるキャベツのメンチカツ、りんごのダブルポテトサラダ、しゃきしゃきスープ	ぎゅうにゅう、だいや・きゅうりにく、ぶたにく・ベーコン、たまご	パン・こむぎ、パンこ・さつまいも、じゃがいも・でんぶん、さとう・マヨネーズ、こめあぶら・みずあめ	キャベツ・きゅうり、たけのこ・たまねぎ、にんじん・パセリ、もやし・レタス・りんご	705 869	今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。					
23(火)	ごはん、キャベツのおひたし、さばのごまやき、ぶたにくとあつあげのうまに	ぎゅうにゅう、あつあげ・さば、ぶたにく(にぼし)	こめ・じゃがいも、さとう・ごま、こめあぶら	さやいんげん・キャベツ、ごぼう・こまつな・もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ・にんじん	642 866	今年度から給食費が改訂されます。給食費統一化と、激変緩和措置としての市の子育て支援により、保護者の皆様の実質負担額は市内統一の「小学校250円」「中学校285円」になります。毎月の集金額は、2月までは(8月除く)「小学校4,500円」「中学校5,000円」を納めていただき、3月分まで精算をさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。					

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。○が付く日はスプーンが付きます。

※ 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。