



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
1(水)	ごはん、パンサンスー、かしわもち、キムチスープ	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のえるもの	693	21(火)	ごはん、スナッペンどうのねりごまあえ、きんぴらごぼう	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のえるもの	599
7(火)	ごはん、プロテインサラダ(ドレッシング)、とりにくのガーリックパンこ焼き、しらたきのいりに	ぎゅうにゅう、だいち、ぎゅうにく、ハム、とりにく	パンこ・こめ、さとう、オリーブオイル、こめあぶら、バター	いとこんにやく、さやいんげん・キャベツ、きゅうり・にんじん、パセリ・ほししいたけ、にんにく	589	22(水)	ごはん、いとかんてんのすのもの、さばのみぞれかけ、じゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう、かんてん、わかめ、かつおぶし、さば、ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも、さとう・こめあぶら	こんにやく・きゅうり、ごぼう、かいわれだいこん、だいこん・たまねぎ、ほししいたけ	614
8(水)	ごはん、もやしのカレーずあえ、かつおのオーロラソースかけ、もずくスープ	ぎゅうにゅう、もずく、かつお、たまご	こめ・でんぶん、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、チンゲンサイ・にんじん、もやし・しめじ、しょうが・にんにく	625	23(木)	チーズポテト、はるまき、あまなつサラダ、にらたまスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、ベーコン、たまご・チーズ	こむぎこ・パン、はるまき、かわ、じゃがいも・でんぶん、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にら、しるねぎ、あまなつかんかん、しいたけ	669
9(木)	ホイコーロー、ひじきサラダ、しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく、やきぶた・みそ	パン・ちゅうかめん、こめ・でんぶん、さとう・すりごま、オリーブオイル、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、ねぎ・もやし・レタス、しょうが・にんにく	647	24(金)	むぎごはん、パインサラダ、ハムエッグ、ポークカレー	ぎゅうにゅう、ぶたにく・ハム、たまご	むぎ・こめ、じゃがいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、カレールウ	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・レタス、パインかん・しょうが	630
10(金)	むぎごはん、そらまめのしおゆで、とうふのまさごあげ、ぶたキムチどんぐり	ぎゅうにゅう、とうふ、えそすりみ、ぶたにく・たまご	むぎ・こむぎこ、こめ・さとう、ごまあぶら、こめあぶら	そらまめ・とうもろこし、しろねぎ・キムチ、もやし・きくらげ、しめじ	655	27(月)	レバーのかりんと、バナナ、コッペパン、だいこんのサラダ、ミストローネ	ぎゅうにゅう、だいち、わかめ、ぶたにく、ぶたレバー(ガラスープ)・みそ	もちむぎ・パン、しょうしんこ、でんぶん、くろざとう・さとう、オリーブオイル、こめあぶら	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、だいこん・たまねぎ、とうもろこし・トマト、バナナ・トマトピューレ、しょうが	602
13(月)	ごぼうのかきあげ、チーズサラダ、オニオンスープ	ぎゅうにゅう、えび、ベーコン・たまご、チーズ	こむぎこ・パン、さとう、ラ・フランスジャム、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、ごぼう・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・レモン	675	28(火)	えんどうごはん、ごぼうサラダ、とうふのベーコンやき、わかたけじる	ぎゅうにゅう、とうふ(こんぶ)、わかめ、(かつおぶし)ベーコン	こむぎこ・こめ、でんぶん・さとう、すりごま・マヨネーズ	えんどう・きゅうり、ごぼう・たけのこ、とうもろこし・ねぎ	598
14(火)	ごはん、うめかつおあえ、ホキのオニオンマヨネーズやき、すきやき	ぎゅうにゅう、やきとうふ、かつおぶし・ホキ、ぎゅうにく、ぶたにく・ヨーグルト	こめ・ながいも、さとう・すりごま、こめあぶら、マヨネーズ	いとこんにやく、きゅうり・たまねぎ、しろねぎ・はくさい、パセリ・ばいにく、ほししいたけ	608	29(水)	ごはん、チンゲンサイとウインナーのソテー、まつかぜやき(たまごなし)、ちくぜんに	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめ、ちくわ、ウインナー、とりにく、とりひきにく・みそ	パンこ・こめ、さとう・ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、さやいんげん・ごぼう、たけのこ・チンゲンサイ、にんじん・ねぎ、ほししいたけ・にんにく	594
15(水)	ちゅうかふう、きりぼしだいこんのすのもの、とりにくのしおこうじやき、とうふとゆばのすましじる	ぎゅうにゅう、ゆば(こんぶ)・わかめ(かつおぶし)、さきいか・ぶたにく、とりにく	こめ・もちこめ、さとう・ごま、ごまあぶら	グリーンピース・きゅうり、きりぼしだいこん、たけのこ・にんじん、ねぎ・きくらげ・しめじ	598	30(木)	ひよこめとじゃこのかきあげ、こめこパン、からしあえ、クリームシチュー	ぎゅうにゅう、ひよこめ、しらすほし、ウインナー、とりにく・たまご	こむぎこ、こめこパン、じゃがいも、でんぶん・さとう、こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、ごぼう・たまねぎ、にんじん・ねぎ、ブロッコリー	613
16(木)	ハンバーグ、こまつなのアーモンドあえ、ラビオリスープ	ぎゅうにゅう、とうふ、あいびきにく、ぶたレバー・たまご、ラビオリ	パン・パンこ、でんぶん・さとう、はちみつ、アーモンド、こめあぶら	キャベツ・こまつな、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・はくさい、しめじ・しょうが	628	31(金)	ごはん、レモンずあえ、キャベツとひきにくのかさねやき、ビーフのスープ	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、やきぶた・チーズ	パンこ・こめ、ビーフ・さとう、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・にんじん、ねぎ・ピーマン・レモン、ほししいたけ	614
17(金)	ごはん、マカロニサラダ、きびなごのカレーあげ、はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、あつあげ(こんぶ)、きびなご・ハム・みそ	こむぎこ・マカロニ、こめ・しょうしんこ、でんぶん・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、しめじ・にんにく	663	<p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p> <p>選ばれたデザインはみかんゼリー及びみかんジャム、いちごジャムの容器のシールとして、学校給食で提供します。</p> 					
20(月)	さやいんげんのチーズやき、フルーツあえ、ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう、あいびきにく、ベーコン・こなチーズ	パン・スパゲティ、オリーブオイル、こめあぶら、カクテルゼリー、マヨネーズ、ドライキャロット	さやいんげん・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・ピーマン、みかんかん・パインかん、レモン・にんにく	720	<p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p> <p>選ばれたデザインはみかんゼリー及びみかんジャム、いちごジャムの容器のシールとして、学校給食で提供します。</p> 					

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。