

日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal
7(火)	ごはん ふじのはなあえ かつおのいそふうみあげ ごもくまめ	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	584	23(木)	さわらのフライ あまなつサラダ コッペパン ミノストローネ	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	605
8(水)	ごはん ポテトサラダ ぶたにくとアスパラのいためもの マヨネーズ もずくのみそしる	ぎゅうにゅうとうふ・もずくすまき・ぶたにくみそ(こんぶ)(にぼし)	こめ・じゃがいもさとう・こめあぶらマヨネーズ	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・ねぎえのきだけ	542	24(金)	ごはん さけのはなぞのやき いりどうふ	ぎゅうにゅうとうふ・さけまぐろあぶらづけとりにく・たまご(にぼし)	スパゲティ・こめさとう 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・たけのこたまねぎ・とうもろこしにんじん・パセリアかピーマン・レモンえのきだけほししいたけ・しめじ	637
9(木)	とりにくのハニーマスタードやき カリポリサラダ コッペパン やさいのクリームに	ぎゅうにゅうしろいんげんまめペーストベーコン・とりにくなまクリーム(ガラスープ)	こむぎこ・パンじゃがいもでんぶん・さとうはちみつ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きゅうり・しょうがだいこん・たまねぎとうもろこし・にんじんレタス・レモン・しめじ	602	29(水)	カルシウムの目 ごはん キャベツといりたまごのおかかあえ じゃがいものこごみあげ みそしる	ぎゅうにゅう・きなこあぶらあげ・わかめかつおぶし・ししゃもたまご・みそ(にぼし)	こむぎこ・こめじゃがいも・さとうこめあぶら	キャベツ・たまねぎにんじん・ねぎ・パセリえのきだけ	574
10(金)	ごはん こまつなのしらすあえ わふうおろしハンバーグ あいしょうじる	ぎゅうにゅうとうふ・あぶらあげのり・しらすぼしぎゅうひきにくぶたひきにくベーコン・たまご・みそ(にぼし)	パンこ・こめさつまいもでんぶん・マロニーさとうさんおんとうごまあぶらこめあぶら	さやいんげん・キャベツこまつな・だいこんたまねぎ・にんじんしろねぎ・ねぎ	642	30(木)	ホキのマッシュポテトやき フレンチサラダ こめこパン ラビオリのトマトに	ぎゅうにゅう・ホキほたてかいばしらぶたにく・ラビオリ(ガラスープ)	こむぎここめこパン じゃがいも・さとうオリーブオイル こめあぶら・バターマヨネーズ	キャベツ・きゅうりたまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・レタス・しめじ	621
13(月)	レモンポーク コッペパン スナップエンドウのサラダ わかさスープ ラフランスジャム	ぎゅうにゅうぶたにくなまクリーム(ガラスープ)	パン・こめこでんぶん・さとうごま ラ・フランスジャムオリーブオイル こめあぶら	スナップえんどうグリーンピースペーストきゅうり・しょうがたまねぎ・チンゲンサイミニトマト・レタスレモン	645	31(金)	ちゅうかふう たきこみごはん パンサンスー とりてん にらたまスープ	ぎゅうにゅうぶたにく・とりにくたまご(ガラスープ)	こむぎこ・こめもちこめ・でんぶんマロニー・さとうごま・こめあぶらこめあぶら	グリーンピース・きゅうりしょうが・たけのこたまねぎ・にらにんじん・もやしきくらげ・ほししいたけ	632
14(火)	ごはん もやしのかふうあえ とりにくのチーズパンこやき そらまめ ぶたにくとやさいのもの	ぎゅうにゅうぶたにく ローズハム とりにく・こなチーズ(にぼし)	パンこ・こめじゃがいも・さとうさんおんとうオリーブオイル ごまあぶらこめあぶら	いとこんにやくグリーンアスパラガスキャベツ・きゅうり キャベツ・きゅうり そらまめ・たまねぎ にんじん・パセリ・もやし	579	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					
15(水)	ごはん えのきのサラダ かりかりがんとみそラーメン	ぎゅうにゅうとうふ・わかめまぐろあぶらづけ ローズハム やきぶた・たまごみそ	こむぎこ ちゅうかめん・こめ コーンフレーク でんぶん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら・こめあぶら さんしょくゼリー	えだまめ・キャベツ ごぼう・しょうが チンゲンサイ とうもろこし・にんじん にんにく・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ	669	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					
16(木)	ツナオムレツ コッペパン トマトサラダ リゾット	ぎゅうにゅうまぐろあぶらづけ いか・とりにく たまご・こなチーズ(ガラスープ)	パン・こめ・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトジュース にんじん・にんにく パセリ・レタスマッシュルーム	629	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					
17(金)	だいこんサラダ レバーのバーベキューソース ラッキーにんじん チキンカレー むぎごはん	ぎゅうにゅうわかめ ほたてかいばしら レバー とりにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ねりごま ごまあぶら こめあぶら カレールウ	きゅうり・しょうが かいわれだいこん だいこん・たまねぎ トマトジュース にんじん・にんにく りんごソース・レモン	650	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					
21(火)	えんどう ごはん ごまみそあえ ビッグしゅうまい きんぴらごぼう	ぎゅうにゅうくわかめ でんぶん ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく・みそ	ぎょうざのかわ パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ えんどう・キャベツ ごぼう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん	622	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					
22(水)	FC今治コッペ給食 ごはん こうやどうふのあえもの ホイクロー ピースの日 レンズまめのスープ	ぎゅうにゅうこうやどうふ レンズまめ・ぶたにく とりにく・みそ(ガラスープ)	こめ・こめこ じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス・キャベツ こまつな・しょうが・セロ たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ	606	<h3 style="text-align: center;">旬の食べ物</h3> <p>自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。</p>					

旬の食べ物

自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。

旬の食べ物

自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。

旬の食べ物

自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。

旬の食べ物

自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。

旬の食べ物

自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」は出始めの頃で、「初物」とも呼ばれ値段も高くなります。「盛り」が本来の「旬」で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出るので値段も手ごろになる時期です。最後の「名残り」は終わり頃で、時が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすことで、食べ物から季節の移り変わりを感じ取りながら、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

学校名及び学年は現時点で記入させていただいています。引用:「いらすとや」