



5月分 学校給食献立表 (21回)

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
1(水)	ごはん もやし・きなこもち ごまずあえ ちくわのおちやあげ たけのこのうまに	ちや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	665	20(月)	ごはん ビーンスパーク コールスローサラダ オニオンスープ キャロットパン	ちや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	589 744
2(木)	チキンとやさいのオープンやき トマトサラダ ピッコロスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅうとり	パン・こむぎこ 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 チョコレートクリーム	えだまめ・マッシュルーム グリーンピースペースト かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・にんにく	640 797	21(火)	えんどうごはん はるさめサラダ とりのこがねやき かんぴょういりかきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ とりにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・でんぶん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら マヨネーズ	えんどう・かんぴょう キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこしペースト ねぎ	607 824
7(火)	ごはん キャベツのおひたし さかなのねぎソースかけ ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう・ホキ ぶたにく	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい・キムチ もやし・しめじ しょうが・にんにく	635 817	22(水)	ごはん げんきひやくばい サラダ いかのさらさあげ ほうちようじる	ぎゅうにゅう・のり まぐろあぶらづけ いか・あかいた とりにく (けずりぶし)	こめ・うどん でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・ねぎ・もやし ばいにく・ほししいたけ しょうが	604 820
8(水)	ごはん きりぼしだいごんの パリパリあえ こうやどうふと ぶたにくのあげに	ぎゅうにゅう こうやどうふ・もずく あかいた・ぶたにく うずらたまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいごん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しょうが	607 829	23(木)	ホキのガーリック パンこやき こまつなサラダ スパゲティ ミートソース コッペパン	ぎゅうにゅう だいず・ホキ ぶたにく・ゼラチン	パン・スパゲティ パンこ・さとう オリーブオイル バター	グリーンピース・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・パセリ レモン・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	644 802
9(木)	とうふとごぼうの ミートグラタン きゅうりと しらすの サラダ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・ひよこまめ レンズまめ・わかめ しらすほし・チーズ ぎゅうにく・ぶたにく ワインナー (ガラススープ)	パン・こむぎこ マカロニ・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	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・にんにく	609 769	24(金)	ごはん きのこあえ あじのたつたあげ はちはい どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あじ・ちくわ とりにく・たまご (にぼし)	こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・にんじん ねぎ・えのきだけ ほししいたけ・しめじ にんにく	620 834
10(金)	あまなつサラダ おからオムレツ シーフード カレー むぎごはん	ぎゅうにゅう おから・はまぐり えび・いか・とりにく たまご	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	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 ねぎ・レタス・にんにく みかんジュース・しょうが あまなつかん りんごソース	625 845	27(月)	うのはなキャラメル はるまき あじさい サラダ ピーン スープ コッペパン	ぎゅうにゅう おから・ぶたにく ローストだいず ロースハム・とりにく チーズ・たまご (にぼし)	パン・こむぎこ はるまきのかわ ピーン・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・レッドキャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい きくらげ・ほししいたけ	851
13(月)	レバーの ピリカラフル チョコレギ サラダ はるさめの ちゅうかに	ぎゅうにゅう・のり わかめ・ぶたにく うずらたまご とりレバー (ガラススープ)	パン・じゃがいも マカロニ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん ピーマン・あかピーマン レタス・サニーレタス きくらげ・しょうが	622 784	28(火)	ごはん いとかんてんの すのもの おこのみてん たまねぎ たつぷり みそじる	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん わかめ・えそすりみ いかすりみ・たこ たまご・みそ (にぼし)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・きくらげ	572 781
14(火)	ヨーグルト ちゅうかきゅうり わかめと レタスの ごまスープ FC今治 コラボ給食	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき ちゅうかくらげ・みそ ぶたにく・ロースハム ベーコン・たまご ヨーグルト (ガラススープ)	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう 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・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし・レタス えのきだけ・しょうが にんにく	634 845	29(水)	むぎごはん こんにやく かいそうサラダ きりぼしだいごんの たまごやき マーボー どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう かいそう・ぎゅうにく ぶたにく・とりにく たまご・みそ	こめ・むぎ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにやく グリーンピース・キャベツ きゅうり・たけのこ きりぼしだいごん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	627 801
15(水)	アスパラの ごまあえ かつおめし あげだしどうぶ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ・かつお とりにく・みそ (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	617 861	30(木)	さかなの ベーコンやき おから サラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず・おから ホキ・ぶたにく ベーコン・チーズ たまご	こめこパン じゃがいも・さとう マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん レモン・にんにく	611 767
16(木)	チーズ スクランブルエッグ カラフル サラダ カレーピーンズ スープ	ぎゅうにゅう きなこ・ベーコン とりにく・たまご こなチーズ (ガラススープ)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ あかピーマン ほうれんそう	620 800	31(金)	ごはん ひじきサラダ チキンカツ ミソストローネ	ぎゅうにゅう・みそ だいず・ひじき しらすほし・ぶたにく とりにく・たまご (ガラススープ)	こめ・もちむぎ こむぎこ・パンこ さとう・こめあぶら オリーブオイル	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト ミニトマト・レモン トマトピューレ	593 810
17(金)	ゆかりあえ そらまめの かきあげ ぎょうそうめん じる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ えび・ぎょうそうめん たまご (かつおぶし)	こめ・こむぎこ さつまいも・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり あかしそ・そらまめ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・えのきだけ ほししいたけ	613 804	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>食べ方に 気を付けよう!</p> <p>水分でのどを 潤しながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>水 分 で の ど を</p> <p>潤しながら食べる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>一口にたくさん</p> <p>詰めこまない!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>いちどちと 一度口を閉じ、 よくかんで食べる</p> <p>よくかんで食べる</p> </div> </div>					

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。□

※ さいりょう つごう こんだて へんこう
※ 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。