

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal
1(水)	ごはん、ツナサラダ、きりぼしだいこんとひじきのもの	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	564	21(火)	ごはん、わかめのすのもの、こや豆腐のたまごじ	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	574
7(火)	ごはん、スナップエンドウのサラダ、かつおのかりんとうあげ、きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう、きわかめ、かつお、でんぷん、くるざとう、さとう	こむぎこ、こめでんぷん、くるざとう、さとう、ごま、こめあぶら	こんにやく、さやいんげん、スナップエンドウ、レッドキャベツ、ごぼう、とうもろこし、にんじん、しょうが	575	22(水)	ごはん、こんにやくサラダ、ひのき、とうにゅうじる	ぎゅうにゅう、だいず、とうにゅう、レンズまめ、わかめ、(けずりぶし)、かに、ぶたにく、ぶたひきにく、たまご	こむぎこ、パンこ、こめ、さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら	いとこんにやく、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、レタス、レモン、えのきだけ、ほししいたけ	610
8(水)	ごはん、かにかまサラダ、マヨネーズ、ホイコーロー、わかたけ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、(こんぶ)、わかめ、(けずりぶし)、かにかまぼこ、みそ、ぶたにく、とり	こめ、こめこ、でんぷん、さとう、さんおん、ごま、ごまあぶら、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、だいこん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レタス、えのきだけ、きくらげ、しょうが、にんにく	588	24(金)	むぎごはん、こまつな、かみぼうのごまあえ、ささみ、えだまめのかきあげ、ポークカレー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たりきさみ、たまご	むぎ、こむぎこ、こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま、こめあぶら、カレー	えだまめ、かんぴょう、こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	591
9(木)	マカロニグラタン、あまなつサラダ、ポーク、コッペパン、ビーンズ	ぎゅうにゅう、だいず、レンズまめ、ぶたにく、とり、チーズ	こむぎこ、パンマカロニ、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、にんじん、パセリ、あまなつかんかん、レモン、しめじ、トマトピューレ、にんにく	540	28(火)	ごはん、ひじきのマリネ、とうふのまさごあげ、にくじゃが	ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき、えすずり、きゅうり	こむぎこ、こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら	いとこんにやく、さやいんげん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ブロッコリー	595
10(金)	むぎごはん、わふう、そらまめ、あえ、チキンのソース、ふわふわどんぶり	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、しらす、まぐろあぶらづけ、とり、たまご、とりひき	むぎ、こめでんぷん、さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら、バター	かんぴょう、きゅうり、そらまめ、だいこん、にんじん、ねぎ、パセリ、レタス、レモン、ほししいたけ、しょうが	604	29(水)	ごはん、プロテインサラダ、かぼちゃのチーズやき、もずくスープ	ぎゅうにゅう、だいず、(こんぶ)、もずく、(けずりぶし)、ロースハム、ベーコン、とりきさみ、なまクリーム、チーズ	こめ、でんぷん、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	かぼちゃ、かぼちゃペースト、キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	551
13(月)	ポテトのマヨネーズやき、しょうゆドレッシング、ラビオリ、コッペパン	ぎゅうにゅう、(こんぶ)、わかめ、えび、ぶたにく、ベーコン、チーズ、(ガラスープ)、ラビオリ	パン、パンこ、じゃがいも、さとう、ごま、ラ・フランス、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	きゅうり、こまつな、かいわれだいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、パセリ、レタス、しめじ	574	30(木)	とうふのぎゅう、さいかなます、はくさいと、にくだんごの、スープ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、とうふ、レンズまめ、(こんぶ)、アガー、ぶたひき、チーズ、(ガラスープ)、にくだんご	こめこパン、さとう、こめあぶら	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、みかんかん、りんご、しめじ、トマトピューレ、しょうが	580
14(火)	えんどう、こんぶサラダ、あげだしとうふ、みそしる	ぎゅうにゅう、とうふ、からあげ、こんぶ、(にぼし)、かつおぶし、みそ	こむぎこ、ふ、こめ、でんぷん、さとう、ごまあぶら、こめあぶら	えんどう、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レタス、えのきだけ	553	31(金)	ごはん、とうふサラダ、とりにくのまめあげ、しゃきしゃき、スープ	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、わかめ、とりにく、とりひき、(ガラスープ)	こむぎこ、こめでんぷん、さとう、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、しょうが	577
15(水)	ごはん、カラフルサラダ、きびなごの、カルシウムの日、いと、こんにやくの、いりに	ぎゅうにゅう、わかめ、きびなご、とり	こめ、でんぷん、さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら	いとこんにやく、きゅうり、ごぼう、かいわれだいこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あかピーマン、しょうが	538	<div data-bbox="1513 1323 2878 1638"> <p>せい かつ 生活リズムを見直そう みなお</p> <p>しんりよく め あざ きせつ こ あたら かんきょう な きゆうよく 新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。</p> <p>しゅんぴ あとかたづ きょうりよく すず ようす み 準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。</p> <p>しんねん と ほし げつ こころ からだ つか で あざ お 新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかつたり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。</p> <p>いまぼりさん 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> <p>いまぼりさん 今治市立常盤小学校 4年 近藤 さん いまぼりさん 今治市立九和小学校 3年 有馬 珠優 さん いまぼりさん 今治市立波止浜小学校 5年 藤原 遥輝 さん いまぼりさん 今治市立波止浜小学校 6年 岡田 奈夕 さん いまぼりさん 今治明徳中学校 1年 瀬尾 あぐり さん</p> </div>					
16(木)	パン、レタス、ごぼう、オニオン、ソーダ	ぎゅうにゅう、だいず、あひび、とりにく、たまご、(ガラスープ)	パン、パンこ、さとう、ごま、アーモンド、こめあぶら、バター、ドレッシング	きゅうり、ごぼう、たまねぎ、とうもろこし、パセリ、レタス	563						
17(金)	ごはん、ちゅうかふう、カラフル、あつあげの、ちゅうかに	ぎゅうにゅう、あつあげ、とりにく	こむぎこ、こめでんぷん、さとう、さんおん、ごまあぶら、こめあぶら	こまつな、たけのこ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン、(カラフル)、もやし、きくらげ、しょうが、にんにく	609						
20(月)	レバー、こぶき、アーモンド、ミソト、レモン、あえ、ローネ	ぎゅうにゅう、だいず、ひじき、ぶたにく、ぶたレバー、(ガラスープ)、みそ	もちむぎ、パン、じょうしんこ、じゃがいも、でんぷん、さとう、アーモンド、ドライキャロット、こめあぶら、バター	グリーンアスパラガス、さやいんげん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、トマト、もやし、レモン、トマトピューレ、しょうが	573						

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です。

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」

〇の付く日は、スプーンがつきます。

※ 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。