



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)	そらまめのようふうかきあげ じゃこサラダ きざみきつねうどん コッペパン	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう・だいずあぶらあげ (こんぶ)・わかめ しらすぼし (けずりぶし) とりにく・たまご チーズ	はたらくちからやたいおんになるもの こむぎこ・パンうどん・こめこ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	からだのちょうしをとのえるもの キャベツ・ごぼう たらまめ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス レモン・えのきだけ	666	20(月)	スナップエンドウのおかかあえ しらたまものあべかわ ごはん きびなごの咖喱あげ だいのいそに コッペパン	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう・だいず きなこ・ひじき (にぼし) かつおぶし・きびなご	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・じょうしん しらたまご じゃがいも・でんぶ さとう・さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	からだのちょうしをとのえるもの グリーンアスパラガス さやいんげん スナップえんどう キャベツ・きゅうり にんじん・ほししいたけ しょうが	620
2(木)	いそかフルーツ あえあんりん むぎごはん かつおのかりんとあげ おやこどんぶり かけてたべてね	ぎゅうにゅう・のり かつお・かつおぶし (かつおぶし) とりにく・たまご	むぎこ・こむぎこ・こめ でんぶん・くろざとう さんおんとう こめあぶら あんにんどうふ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・みかんかん パインかん・おうとうかん ほししいたけ・しょうが	640	21(火)	ポテトとあまなつ アスパラのゼリー ごはん ツナサラダ ふわふわオムレツ キーマカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ ローズハム とりひきにく・たまご (ガラスープ)	むぎこ・こめ じゃがいも・ながいも さとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	グリーンアスパラガス えんどう・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・レモン・しいたけ・しょうが にんにく	637
7(火)	たいめし たくあんあえ せとあげ ぎよそうめん じる コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・(こんぶ) (にぼし) えそすりみ かつおぶし・たい あかいた ぎよそうめん・たまご	こめ・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・たくあんづけ にんじん・ねぎ えのきだけ	655	22(水)	ポテトとあまなつ アスパラのゼリー ごはん カラフルサラダ レンズまめのスープ コッペパン	ぎゅうにゅう レンズまめ・アガー ローズハム・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・こめ パンこ・じゃがいも さとう 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 キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ みかんジュース あまなつかんかん	662
8(水)	メルルーサのガーリックパンこやき あまなつサラダ トマトポトフ コッペパン メープルジャム	ぎゅうにゅう メルルーサ・ぶたにく こなチーズ (ガラスープ)	パン・パンこ じゃがいも・さとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ トマト・にんじん・パセリ あまなつかんかん にんにく	607	23(木)	えんどうごはん ごしきあえ うめふうみからあげ いとこんにやくのいりに コッペパン	ぎゅうにゅう とりにく	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく・えんどう キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・ばいにく	624
9(木)	かけてたべてね ごはん とうにゅうのキャッシュ いりどり コッペパン	ぎゅうにゅう あつあげ・とうにゅう しらすぼし・てんぷら ウィンナー・とりにく たまご・なまクリーム チーズ	こめ・さとう・ごま こめあぶら	こんにやく・さやいんげん かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん あかピーマン ほうれんそう・もやし	629	29(水)	しろういんげんまめのコロケ だいこんサラダ ミートスパゲティ コッペパン ラフランスジャム	ぎゅうにゅう しろういんげんまめ しろういんげんまめペースト しらすぼし・かつおぶし かにかまぼこ・あいびきに とりにく・たまご かとうれんにゅう	こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ じゃがいも・さとう さんおんとう ら・フランスジャム こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ エリンギ	690
10(金)	ハムサンドフライ さきいかサラダ ミソストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう・だいず さきいか・ぶたにく ローズハム・たまご (ガラスープ)・みそ	もちむぎ・こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも・さとう さんおんとう・アーモンド ドライキヤロット 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 たまねぎ・とうもろこし トマト・あかピーマン トマトピューレ	661	30(木)	ごはん かりかりごぼうのサラダ あじフライ にくどうふ コッペパン	ぎゅうにゅう やきどうふ・あじ ぎゅうにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら タルタルソース	こんにやく スナップえんどう キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい あかピーマン・もやし レタス・しめじ	677
13(月)	はるさめ サラダ アーモンドいりこ ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ あおりのこ (こんぶ)・わかめ かえりいりこ ぶたにく・ベーコン やきぶた (ガラスープ)・みそ	こめ・こめこ でんぶん・はるさめ さとう・さんおんとう アーモンド 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 しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・にんにく	608	31(金)	とりつくね キャラメル ビーンズ ごはん しやしきやしき サラダ アスパラのクリームに コッペパン	ぎゅうにゅう ローストだいず ひじき・ベーコン とりひきにく・たまご だっしふんにゅう 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 さとう・さんおんとう ごま・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・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ しょうが	641
14(火)	すのもの かつおめし だいずとひじきの かきあげ かきたまじる コッペパン	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし かつお (けずりぶし) たまご	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり ごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・みつば・えのきだけ	600						
15(水)	チキンと いりどりやさいの アヒージョ ごはん プロテイン あまなつかん サラダ マカロニ スープ コッペパン	ぎゅうにゅう・だいず (こんぶ)・とりにく (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも・さとう オリーブオイル 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 ごまつな・たまねぎ トマト・にんじん・レタス あまなつかん・きくらげ にんにく	652						
16(木)	ごはん こんぶあえ じゃこのり コロケ みそけんちん じる コッペパン	ぎゅうにゅう しろういんげんまめペースト だいず・とうふ・あおりのこ (こんぶ)・しおこんぶ (にぼし)・しらすぼし ぶたひきにく・とりにく たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ	628						
17(金)	チーズポテト スナップえんどう サラダ レタスと トマトの たまごスープ アーモンドトースト コッペパン	ぎゅうにゅう (こんぶ)・ベーコン たまご・チーズ	パン・じゃがいも でんぶん・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター マーガリン	スナップえんどう キャベツ・とうもろこし トマト・にんじん・パセリ レタス	715						

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年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。

イラスト引用: 食育フォーラム2023. 5月号, 2024. 5月号

※ 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。

※ 旬の食材を太字にしています。

引用:「いらすとや」