

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		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	上：小学生 下：中学生			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	上：小学生 下：中学生
9 (水)	わかめ ごはん おかかあえ せんざんき かきたま じる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ かつおぶし・たまご かまぼこ・とりにく (けずりぶし)	こめ・でんぷん あぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい もやし・えのきだけ しょうが	593	24 (木)	とりにくの しおしモンいため あげばん アセロラ カクテル ラビオリ スープ	ぎゅうにゅう きなこ・ひよこめ ベーコン・とりにく ラビオリ (ガラスープ)	パン・さとう ごまあぶら・あぶら アセロラゼリー ナタデココ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・いちご・レモン みかんかん・にんにく パインかん おうとうかん	601 727
10 (木)	おいわい クレープ グリーン サラダ ホキのガーリック トマトソース はるやさいの チャウダー コッペパン	ぎゅうにゅう・みそ とうにゅう・ホキ あさり・とりにく	パン・こめこ さつまいも・さとう じゃがいも・バター オリーブオイル いちごクレープ	グリーンアスパラガス えだまめ・キャベツ きゅうり・セロリ たまねぎ・トマト にんじん・レタス レモン・にんにく	614 721	25 (金)	むぎごはん ブロッコリーの サラダ こうやどうふ ナゲット むぎごはん かけてたべてね ポーク カレー	ぎゅうにゅう こうやどうふ・たまご かいそう・ぶたにく (けずりぶし)	こめ・むぎ・こめこ こむぎこ・じゃがいも ホットケーキミックス さとう・カレールウ オリーブオイル あぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・レタス ブロッコリー しょうが・にんにく	677 837
11 (金)	ごまむぎ ごはん のりあえ ししゃもの チーズフライ ごもく うどん	ぎゅうにゅう・とりにく あおのりこ・ししゃも わかめ・たまご・あかいた まぐろあぶらづけ・のり こなチーズ だっしふんにゅう (こんぶ) (にぼし)	こめ・むぎ・こむぎこ うどん・パンこ さとう・ごま オリーブオイル あぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし きくらげ	610 720	28 (月)	いちごジャム (小学校) りんご フレンチサラダ チーズイン ミートローフ ジュリエンス スープ	ぎゅうにゅう とうふ・ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご・チーズ しろいんげんまめ (ガラスープ)	パン・パンこ じゃがいも・さとう いちごジャム オリーブオイル あぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・レタス にんじん・もやし りんご・レモン	576
14 (月)	しんたまねぎ ドレッシングサラダ はるキャベツと ツナのはるまき コーン ポタージュ パインパン	ぎゅうにゅう ひじき・ベーコン まぐろあぶらづけ なまクリーム (ガラスープ)	パン・こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも・さとう アーモンド・あぶら ドライパン・バター オリーブオイル マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・レモン ミニトマト・にんじん	684 806	30 (水)	かえり レモンあえ しゅうまい ごはん いとこんにやくの たまごじ	ぎゅうにゅう こうやどうふ かいそう・たまご かえりいりこ とりにく・くきわかめ しゅうまい	こめ・さとう ごまあぶら・あぶら	いとこんにやく・レモン えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	614
15 (火)	ごはん ナムル いがむし マーボ どうふ	ぎゅうにゅう・みそ しろいんげんまめ だいず・とうふ レンズまめ・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・パンこ もちごめ・でんぷん さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし ほししいたけ・しょうが にんにく	666 824	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。					
16 (水)	ごはん しらすあえ ごもく たまごやき じゃがいもの みそしる	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ わかめ・ひじき しらすばし・とりにく たまご・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・ごま あぶら・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・ねぎ えのきだけ・きくらげ	603 720	給食の献立紹介					
17 (木)	パイナップル ごんにやくと ツナのサラダ コッペパン ポテ たこあげ ベジタブル スープ	ぎゅうにゅう・たこ ひよこめ・たまご あおのりこ・ベーコン まぐろあぶらづけ (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	サラダこんにやく きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・ミニトマト にんじん・しろねぎ もやし・レタス パイナップル きくらげ・しめじ	557 695	★ 春キャベツとツナの春巻き (14日) ★					
18 (金)	こまつなとひじきの おひたし むぎごはん たけのこの がんせきあげ かけてたべてね おやこ どんぶり	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく たまご・こうやどうふ ひじき・かつおぶし (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ・こむぎこ でんぷん・さとう あぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ	658 779	減塩ポイント！ あげると水分が抜けて味が少し濃くなるので、 具の塩味は控えめに調整すると良いですよ					
21 (月)	いちごジャム (中学校) スパゲティ サラダ レバーの バーベキューソース コッペパン レンスまめの スープ ピースの日	ぎゅうにゅう レンズまめ・とりにく ロースハム とりレバー (ガラスープ)	パン・スパゲティ こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう あぶら・マヨネーズ いちごジャム	きゅうり・セロリ たまねぎ・にんじん パセリ・りんご レモン・しょうが にんにく	602 720	【旬の食材】 はる 春キャベツ ひじき					
22 (火)	そくせきづけ さわらの わかくさやき けんちん じる	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし さわら・とりにく (にぼし)	こめ・さといも さとう・ごま ごまあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たくあんづけ にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい ほししいたけ・しょうが	553 654	～ 給食費について ～ 今年度の給食費は、統一化と、子育て応援としての市の子育て支援により、保護者の皆さまの実質負担額は市内統一の 「小学校250円」「中学校285円」になります。 毎月の集金額は、各学校からのお知らせがありますので、ご確認ください。ご協力よろしくお願いいたします。					
23 (水)	うめおかか あえ ちくわとごぼうの かきあげ たまご ごはん はまぐりの すましじる	ぎゅうにゅう・たまご からあげ・あおのりこ とうふ・かつおぶし はまぐり・わかめ ちくわ・あかいた とりにく・こんぶ (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さとう・あぶら こめこ	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・ごぼう もやし・ばいにく えのきだけ	556 674	※ 給食費について 今年度の給食費は、統一化と、子育て応援としての市の子育て支援により、保護者の皆さまの実質負担額は市内統一の 「小学校250円」「中学校285円」になります。 毎月の集金額は、各学校からのお知らせがありますので、ご確認ください。ご協力よろしくお願いいたします。					



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、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります