

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
2(金)	かしわもち ごはん 5/5こどもの日	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ・かつおぶし (けずりぶし) すまき・ちくわ たまご	はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・こめ こめあぶら かしわもち	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし えのきだけ	641	21(水)	こんだてめい メキシカン ライス ごまじゃこ サラダ はるさめ スープ	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし てんぷら・ベーコン ローズハム ウインナー・たまご	はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも はるさめ・ごま さんおんとう ごまあぶら きいろのマヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン あかピーマン・もやし きいろのマヨネーズ きくらげ・ほししいたけ	649
7(水)	ごはん ナムル かいせんむし いまばり たんたん スープ	ぎゅうにゅう とうふ・えそすりみ ほたてかいばしら えび・ぶたひきにく ローズハム とりひきにく・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま ねりごま ごまあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・にんにく しろねぎ・もやし	594	22(木)	わかどりの あげに コッペパン アスパラの コールスロー サラダ サムギョブサル パスタ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ゼラチン とりひきにく・みそ	こむぎこ・パン スパゲティ・さとう でんぷん さんおんとう オリーブオイル 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・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・ピーマン あかピーマン・レタス レモン	631
8(木)	ポテトグラタン こまつな サラダ フルーツ カクテル	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく なまクリーム こなチーズ・チーズ	こむぎこ こめパン・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 カクテルゼリー ナタデココ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・レモン みかんかん・パインかん マッシュルーム	584	23(金)	ごはん いとかんてんの すのもの だいちとえその つくねあげ しんじゃがいもの そばろに	ぎゅうにゅう だいち・かんてん (にぼし)・たまご えそすりみ あかいた ぶたひきにく とりひきにく	パンこ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・きゅうり グリーンピース かんぴょう・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	641
9(金)	ごはん ばいにくあえ ししゃもの カレーあげ ごもくまめ カルシウムの日	ぎゅうにゅう だいち・きなこ こんぶ・(にぼし) ししゃも・てんぷら とりひきにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく きやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう たけのこ・にんじん パセリ・ばいにく ほししいたけ	623	27(火)	ごはん こまつなの にびたし ちくわの にしょくあげ にくどうふ 小松菜の日	ぎゅうにゅう やきどうふ・あぶらあげ あおのりこ・(にぼし) しらすぼし・かつおぶし あかいた・ちくわ ぎゅうにゅう・たまご	こむぎこ・こめ さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ	632
12(月)	ぶたにくの チーズピカタ コッペパン スナップ エンドウの サラダ ジュリエンス スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン たまご・こなチーズ	こむぎこ・パン さとう・ごま オリーブオイル	スナップえんどう キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・もやし・レタス えのきだけ	536	28(水)	ごはん ごうやどうふの ごまあえ ぶりの てりやき とりだんご じる	ぎゅうにゅう やきどうふ こうやどうふ (にぼし)・ぶり (けずりぶし) とりひきにく たまご・みそ	こめ・でんぷん さとう・ごま	ごぼう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ	623
13(火)	ごはん からしあえ しおゆで かつおの かりんとあげ ふわふわどん かけてたべてね	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・かつお ローストだいち (にぼし)・たまご ローズハム とりひきにく	こむぎこ・こめ でんぷん くろざとう・さとう さんおんとう こめあぶら	かんぴょう・きゅうり こまつな・しょうが そらまめ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ	666	29(木)	ブーさんの チキンソテー コッペパン レンズまめの サラダ オニオン スープ ピースの日 メーブルジャム	ぎゅうにゅう レンズまめ ベーコン・とりにく	パン・さとう さんおんとう はちみつ メーブルジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん レタス・えのきだけ しめじ	604
14(水)	ごはん ぶじのはなあえ とうふカツの みそだれ わかたけじる	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) すまき・とりにく たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・でんぷん さとう・ごま さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり レッドキャベツ しょうが・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・みつば えのきだけ	626	30(金)	むぎ ごはん あまなつサラダ とうふの ミートチーズやき シーフード カレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・とうふ ほたてかいばしら・えび いか・きゅうひきにく ぶたにく・ぶたひきにく ぶたレバー・チーズ だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・さとう いちごジャム こめあぶら カレールウ	きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ レタス・みかんジュース あまなつかんかん	601
15(木)	ぶたにくの しょうがいため チーズサラダ ごまトースト ミネストローネ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ウインナー・チーズ	パン・じゃがいも さとう・バター さんおんとう アーモンド・ごま オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・しょうが たまねぎ・ミニトマト トマトかん トマトジュース にんじん・パセリ もやし・レタス・しめじ	665	 <p>まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！</p> <p>食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。</p>					
16(金)	かんぴょうの ごまあえ りんご えんどう きびなごの カレーあげ やさい たつぷり みそじる 和食の日	ぎゅうにゅう (こんぶ)・わかめ (にぼし)・みそ きびなご・とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	えんどう・かんぴょう ごぼう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・りんご	592	 <p>選ばれたデザインはみかんジャム及びいちごジャム、みかんゼリーの各商品のシールとして、学校給食で提供します。</p>					
19(月)	キャベツの キッシュ あまなつ ゼリー こんにやく かいそう サラダ ひよこまめの スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひよこまめ・わかめ (こんぶ)・アガー ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご なまクリーム・チーズ	パン・じゃがいも さとう・ごま ドライキャロット オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	サラダこんにやく キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・パセリ レタス・しめじ あまなつかんかん	604	 <p>今治市立別宮小学校 4年 大黒 風空 さん 今治市立吹揚小学校 3年 井戸 涼偉 さん 今治市立常盤小学校 5年 森岡 千尋 さん 今治市立常盤小学校 6年 矢野 愛琉 さん 今治市立北郷中学校 1年 岡田 奈夕 さん</p>					
20(火)	ごはん きりぼしだいこんの サラダ レバーの バーベキューソース にらたま スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ひじき・とりにく とりレバー・たまご	こめ・じょうしんこ でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	かんぴょう・きゅうり しょうが・きりぼしだい こん・たまねぎ・にら・にん じん・にんにく・りんご ソース・レモン・えのきだ け	585						

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。※ じりし しょう ほう た ひ
 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。 ※ ○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。 ※ ざいりょう 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。