



| 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 kcal | 日(曜) | こんだてめい | あかい | きいろ | みどりいろ | 栄養価 kcal |
|-------|---|--|---|---|-------------|-------|--|--|--|--|-------------|
| 1(木) | いそかあえ かつおのかりんとあげ おやこどんぶり かけてたべてね | 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のえるもの | 599 | 20(火) | ツナサラダ ふわふわオムレツ むぎごはん 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 さやいんげん・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 | 632 |
| 2(金) | そらまめのかきあげ じゃこサラダ きざみきつねうどん コーペパン メープルジャム | ぎゅうにゅう・あぶらあげ (こんぶ)・わかめ かえりいりこ・しらすほし (けずりぶし)・えび とりにく・たまご | こむぎこ・パン うどん・しょうしんこ さんおんとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら | キャベツ・ごぼう ぞらまめ・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 | 618 | 21(水) | ポテトとアスパラのグラタン カラフルサラダ こめこパン ピースの日 | ぎゅうにゅう レンズまめ ローズハム・とりにく チーズ (ガラスープ) | こむぎこ・こめこパン 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 | 590 |
| 7(水) | フルーツメルルーサのあんじん メルルーサのガーリックパン かみかみサラダ コーペパン | ぎゅうにゅう メルルーサ・さきいか ぶたにく・こなチーズ (ガラスープ) | パン・パンこ・じゃがいも さんおんとう・アーモンド オリーブオイル・こめあぶら こめあぶら・あんにんどうふ | 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 みかんかん・パインかん おうとうかん・にんにく | 601 | 22(木) | スナックエンドウのおかかあえ きびなごの咖喱あげ ごはん だいのいそに | ぎゅうにゅう・だいず ひじき・(にぼし) かつおぶし・きびなご | こめ・しょうしんこ じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら なたねあぶら | 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 | 587 |
| 8(木) | ごまつなのにびたし ちくわのしよくあげ みそけんちんじる ごはん | ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・あおのりこ (こんぶ)・(にぼし) しらすほし・かつおぶし あかいた・ちくわ・とりにく たまご・みそ | こむぎこ・こめ ごまあぶら こめあぶら | ごぼう・ごまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ | 601 | 27(火) | きりほしだいこんとひじきのごますあえ レバーとナッツのあげに ごはん もずくじる | ぎゅうにゅう・もずく ひじき (けずりぶし) とりささみ とりレバー | こむぎこ・こめ しょうしんこ じゃがいも・さとう さんおんとう カシューナッツ ごま・ごまあぶら こめあぶら | かんぴょう・ごまつな しょうが・だいこん きりほしだいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ | 591 |
| 9(金) | ハムサンドフライ あまなつサラダ キャロットパン ミストローネ | ぎゅうにゅう・だいず 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 ドライキャロット 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 たまねぎ・とうもろこし トマト・あまなつかんかん トマトピューレ | 626 | 28(水) | しろいんげんまめのコロッケ だいこんサラダ ごはん FC今治とのコラボ給食 | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト しらすほし・かつおぶし かにかまぼこ・ぶたにく ゼラチン・とりひきにく たまご・かとうれんにゅう みそ | こむぎこ・パン スパゲティ・パンこ じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ドレッシング | キャベツ・きゅうり ごまつな・だいこん たまねぎ・ねぎ・にんにく | 648 |
| 12(月) | はるさめサラダ ホキのアーモンドあげ いまぼりたんたんスープ ごはん | ぎゅうにゅう・とうふ ホキ・ぶたひきにく ローズハム・たまご こなチーズ・みそ | こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも はるさめ・さとう アーモンド・ねりごま 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 しょうが・トマト にんじん・にんにく | 645 | 29(木) | かりかりごぼうのサラダ あじフライ ごはん にくどうふ | ぎゅうにゅう やきどうふ・あじ ぎゅうにゅう・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・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 | 662 |
| 13(火) | すもの かつおめし だいずとひじきのかきあげ かきたまじる ごはん | ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・しらすほし 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・にんにく ねぎ・みつば・えのきだけ | 600 | 30(金) | カップあまなつゼリー ミートローフ しやしきやき サラダ アスパラのクリームに ごはん | 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・アガー あいびきにく・ベーコン とりひきにく・うずらたまご 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 パンこ・じゃがいも 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・みかんジュース はくさい・あかピーマン あまなつかんかん・しめじ | 641 |
| 14(水) | チキンと いりどりやさいの アヒージョ あまなつかん サラダ マヨネーズ コーペパン マカロニ スープ | 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 | 602 | | | | | | |
| 15(木) | かけてたべてね カレー じゃこ ごまあえ ごぼうの キャッシュ いりどり カルシウムの日 ごはん | ぎゅうにゅう あつあげ・とうにゅう しらすほし・てんぶら ベーコン・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 | 618 | | | | | | |
| 16(金) | チーズポテト スナックえんどう 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 ごはん | 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 | スナックえんどう キャベツ・とうもろこし トマト・にんじん・パセリ レタス | 681 | | | | | | |
| 19(月) | アスパラの コールスローサラダ えんどう ごはん うめふうみからあげ いとこんにやくの いりに | 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 オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ | いとこんにやく グリーンアスパラガス えんどう・キャベツ ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス ばいにく | 632 | | | | | | |

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、2025.5月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 旬の食材を太字にしています。