

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
2	ごはん、こやどうふ、ごまあえ、わらびもち、たいざと、かぼちゃの、カレーに、ピースの日	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	上:小学生 下:中学生 656 813	17	ひまわり、ハンバーグ、いとかんてんの、サラダ、コッパン、みかんジャム、クラム、チャウダー	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	上:小学生 下:中学生 590 743
3	ライス、しゆわしゆわ、トマトと、みかんゼリー、ひじきの、サラダ、ベジタブル、スープ	ぎゅうにゅう・わかめ、ひじき・アガー・えび、ペーコン・とりにく、ぎゅうにゅう・チーズ、(ガラスープ)	はだかむぎ、こめこパン・こめ、こめ・じゃがいも、さとう・こめあぶら、オリーブオイル、サイダー	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、ミニトマト・にんじん、レタス・みかんジュース、ほししいたけ	580 727	18	ごはん、いそかあえ、くるしまだいの、しそレモンソース、しんじゃがの、にもの	ぎゅうにゅう	こめ・こめこ、じゃがいも・でんぷん、さとう・こめあぶら	こんにやく・グリーンピース、かんぴょう・こまつな、しそ・たまねぎ・にんじん、もやし・レモン、ほししいたけ	611 759
4	かみかみ、ごはん、じゃことコーンの、ナムル、えのきつくね、ぎょうそうめん、じる	ぎゅうにゅう・わかめ、ロースト、だいず、しらすぼし・さきいか、ぎょうそうめん、とりひきにく・たまご、(けずりぶし)	むぎ・こめ・でんぷん、さとう・ごま、こめあぶら、こめあぶら	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、えのきだけ・ほししいたけ	592 734	19	ごはん、だいずの、カラカラ、くだもの、サラダ、ホイコーロー、にらたま、スープ	ぎゅうにゅう	こめ・こめこ、じゃがいも・でんぷん、さとう・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、たまご・みそ、にんじん・メロン	643 796
5	ごはん、ポテト、あじさい、サラダ、ゼリー、あじの、スタミナやき、さわにわん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ・アガー、あじ・ぶたにく、ペーコン、(けずりぶし)	こめ・さとう、ごま・じゃがいも、ごまあぶら、カクテルゼリー、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう・えのきだけ、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、グレープジュース	600 730	20	わがめとコーンの、サラダ、ふわふわ、オムレツ、かんきつ、かある、チキンカレー、かけてたべてね	ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・さとう、じゃがいも・ごま、みかんジャム、ごまあぶら・バター、こめあぶら、カレールウ	えだまめ・キャベツ、たまねぎ・とうもろこし、トマト・ミニトマト、にんじん・ねぎ	624 770
6	かみかみ、あえ、ごはん、ジュシー、せんざんき、ひじきと、きりぼしだいこんの、にもの	ぎゅうにゅう・だいず、ひじき・さきいか、てんぷら・とりにく、(にぼし)	こめ・こめこ、でんぷん・さとう、アーモンド、みかんジャム、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく・さやいんげん、キャベツ・きゅうり、きりぼしだいこん、にんじん	629 778	23	アーモンド、あえ、ごはんと、さかなの、あまずあん、しせんどうふ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん、さとう・アーモンド、ごまあぶら、こめあぶら	キャベツ・こまつな、たけのこ・たまねぎ、チンゲンサイ・にんじん、あかピーマン・きくらげ、きいろピーマン・しめじ、ほししいたけ	629 785
9	うめかつお、あえ、ごはん、もずくとえびの、かきあげ、こうやどうふの、たまごとじ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ・もずく、かつおぶし・えび、ちくわ・とりにく、たまご、(にぼし)	こむぎこ・こめ、さとう・こめあぶら	いとこんにやく・えだまめ、かんぴょう・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、ほししいたけ	655 815	24	ふんわり、チキン、くだもの、しんじゃがの、かりじやこ、サラダ、ごとうパン、もちむぎの、ファイバースープ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、きりぼしだいこん・ねぎ、にんじん・パインアップル、レモン・えのきだけ	606 769
10	マルルサの、マッシュポテト、フルーツ、ヨーグルト、やき、カラフル、サラダ、レンズまめの、トマトスープ	ぎゅうにゅう・しろい、んげんまめペースト、とうにゅう・ペーコン、レンズまめ、ヨーグルト、メルルーサ	パン・じゃがいも、さとう・マヨネーズ、ホイップクリーム、オリーブオイル	キャベツ・レタス・しめじ、セロリ・たまねぎ・パセリ、とうもろこし・ミニトマト、トマトジュース・きゅうり、きいろピーマン・みかん、パインアップル・おうとう	619 740	25	ごとうきな、ほねぶと、カルシウムの日、ごとうきな、ほねぶと、サラダ、きんぴら、みそする	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、こめあぶら	いとこんにやく・キャベツ、ごぼう・こまつな・ねぎ、たまねぎ・にんじん、きくらげ	614 757
11	アスパラの、ちりめんあえ、まるあげ、ポテト、むぎごはん、ぶたにくの、しょうがいため、わかめ、スープ	ぎゅうにゅう・とうふ、わかめ・しらすぼし、かつおぶし・ぶたにく、ペーコン	むぎ・こめ・はるさめ、じゃがいも・さとう、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、たまねぎ・にんじん・ねぎ、ピーマン・あかピーマン、もやし・えのきだけ、しょうが	598 738	26	しそあえ、ししゃも、チーズフライ、ポーク、ピーズ	ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、こめあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・あかしそ、たまねぎ・にんじん	642 765
12	もやしの、ちゅうかサラダ、かぼちゃの、はるまき、とうふと、きくらげの、スープ	ぎゅうにゅう・とうふ、ちゅうかくらげ、ロースハム・やきぶた、とりひきにく・たまご、こめあぶら	こむぎこ・こめ、はるまきのかわ、でんぷん・さとう、すりごま・ごまあぶら、こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり、たまねぎ・チンゲンサイ、にんじん・もやし、えのきだけ・きくらげ	628 765	27	ひじきの、キャラメル、ごまあえ、ナッツ、ぶたにくとピーマンの、いためもの、はるさめ、スープ	ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん、はるさめ・さとう、カシューナッツ・ごま、すりごま・アーモンド、ごまあぶら・バター、こめあぶら	キャベツ・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・あかピーマン、もやし・きくらげ	613 762
13	さばの、カレーてりやき、こまつなの、ごまあえ、にくじゃが	ぎゅうにゅう、あつあげ・さば、ぶたにく	こめ・じゃがいも、さとう・すりごま	いとこんにやく、さやいんげん・キャベツ、こまつな・たまねぎ、にんじん	624 770	30	ごまあえ、しそひじき、ごはん、てんぷら、(かぼちゃ・ささみ)、ひやしうどん	ぎゅうにゅう	こむぎこ・うどん、こめ・さとう・ごま、こめあぶら	かぼちゃ・こまつな、あかしそ・とうもろこし、にんじん・ねぎ・もやし	619 799
16	きゅうりの、カレー、すのもの、じゃこ、おからの、すりみあげ、じゃがいもの、みそする	ぎゅうにゅう、あぶらあげ・おから、あおりのこ・わかめ、しらすぼし・たまご、えそすりみ、(にぼし)	もちむぎ・こめ、じゃがいも・でんぷん、さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり、ごぼう・こまつな、たまねぎ・にんじん、えのきだけ・きくらげ	576 712	<div style="text-align: center;"> <p>まいとし かつ しょういく げつ かん まい つき にち しょういく ひ</p> <p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</p> <p>「食べる力」=「生きる力」を育みましょう</p>  </div>					

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1~3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります