

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 kcal
2 (月)	ごはん パンサンスー さばの ごまみそやき もずく スープ	ぎゅうにゅう (こんぶ)・もずく (けずりぶし) さば・ハム・たまご みそ	こめ・でんぶん はるさめ・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが	585	17 (火)	ごはん ねりごまあえ たいの しそレモンソース やさいの にもの	ぎゅうにゅう・たい ぶたひきにく	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう ねりごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツ しそ・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん レモン・ほししいたけ	639
3 (火)	むぎごはん ビビンバのぐ はるまき わかめ スープ かけてたべよう	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき ぶたにく・ベーコン ぶたひきにく (ガラスープ) たまご	むぎ はるまきのかわ こめ・でんぶん はるさめ・さとう すりごま 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 にんじん・ピーマン もやし・しょうが にんにく	669	18 (水)	チキンカツ こまつな サラダ クリーム シチュー コッペパン	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レモン	640
4 (水)	さやいんげんの チーズやき しんじゃがの カリじゃごサラダ コッペパン ワンタン スープ i.iimabari! フランド給食	ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし ぶたにく・ベーコン こなチーズ	パン・ワンタン じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・きゅうり たけのこ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン・しめじ	552	19 (木)	むぎごはん ほねぶと サラダ とりにくの ガーリックパンこやき かんきつかおる チキンカレー かけてたべよう	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし とりにく だっしふんにゅう FC今治コラボ給食	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・パセリ ピーマン・しょうが にんにく	635
5 (木)	ごはん スパゲティ サラダ なつとうの かきあげ マヨネーズ きりぼしだいこんと ひじきのにもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ なつとう・ひじき えび・とりにく たまご	こむぎこ スパゲティ・こめ さつまいも・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう とうもろこし・ごぼう きりぼしだいこん にんじん	704	20 (金)	えそのナゲット なすのサラダ みかんジャム キムチスープ コッペパン	ぎゅうにゅう とうふ・えそすりみ ぶたにく・ハム たまご (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマト・なす にんじん・キムチ もやし・レモン ほししいたけ・しょうが にんにく	658
6 (金)	チキンの アヒージョふう ごぼうサラダ りんごゼリー はるさめ スープ こくとうパン	ぎゅうにゅう かんてん・ぶたにく とりにく	パン・はるさめ くるざとう・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・ごぼう ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・はくさい りんごジュース・しめじ にんにく	590	23 (月)	うめしそひじき ごはん ごまあえ レバーの ケチャップに とうふとゆばの すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば (こんぶ)・ひじき (けずりぶし) ぶたレバー	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	きゅうり・こまつな あかしそ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが にんにく	621
9 (月)	ごはん キャベツの ごまこんぶ あじの なんばんづけ やながわ もどき	ぎゅうにゅう しおこんぶ・あじ (にぼし) ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	かんびょう・キャベツ ごぼう・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ	633	24 (火)	ごはん アーモンド えのきの いりこ サラダ ぶたにくの ねぎみそやき こうやどうふの たまごどじ マヨネーズ	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおりのこ かえりいりこ ぶたにく・ハム とりにく・たまご みそ	こめ・でんぶん さとう・すりごま アーモンド こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん しろねぎ・えのきだけ ほししいたけ	692
10 (火)	ごはん ナムル かにかまの たまごやき マーボー どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき (けずりぶし) かにかまぼこ ぶたひきにく たまご・みそ	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ もやし・ほししいたけ しょうが・にんにく	560	25 (水)	なすの ラザニア しょうゆ ドレッシング サラダ ベジタブル スープ コッペパン	ぎゅうにゅう だいたい・ベーコン ぶたひきにく とりにく なまクリーム チーズ (ガラスープ)	パン ぎょうぎのかわ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし ミニトマト・なす にんじん・レタス えのきだけ トマトピューレ・にんにく	560
11 (水)	ちくわの ごまころもあげ レモン ドレッシング サラダ わふう スパゲティ コッペパン	ぎゅうにゅう・のり ひじき・かつおぶし いか・ちくわ・たまご	こむぎこ・パン スパゲティ・さとう ごま オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ トマト・にんじん レモン・しめじ マッシュルーム・にんにく	633	26 (木)	むぎごはん コールスロー サラダ バナナ きりぼしだいこんの たまごやき ハッシュド ポーク かけてたべよう	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム たまご	むぎ・こめ・さとう こめあぶら ドレッシング ハヤシルウ	えだまめ・グリーンピース キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし トマトジュース にんじん・バナナ しょうが	639
12 (木)	しろいんげんまめの サラダ とりにくの しおこうじやき サンラータン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ まぐろあぶらづけ かに・とりにく たまご	こめ・でんぶん さとう オリーブオイル ごまあぶら	かんびょう・キャベツ きゅうり・にんじん レタス・ほししいたけ	535	27 (金)	ぎゅうにくとピーマンの いためもの パンパンジー サラダ トマトスープ はちみつレモントースト	ぎゅうにゅう かにかまぼこ ぎゅうにく ウィンナー	パン・マカロニ さとう・はちみつ すりごま ごまあぶら こめあぶら マーガリン	こんにゃく・きゅうり たけのこ・たまねぎ トマトジュース にんじん・ピーマン・もやし レモン・しめじ・しょうが にんにく	649
13 (金)	キャベツ ハンバーグ ソーテー あまなつ サラダ コーンスープ はさんでたべよう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・え おから・あいびきにく ぶたレバー・ベーコン たまご	パン・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ あまなつかんかん・レモン	604	30 (月)	ごはん もやしの ごまずあえ かぼちゃの かきあげ とうふとわかめの みそしる	ぎゅうにゅう だいたい・とうふ あぶらあげ・わかめ ひじき・(にぼし) とりにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ さとう・すりごま こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし	604
16 (月)	ごはん わかめの すのもの ひじきとチーズの オムレツ みそしる	ぎゅうにゅう わかめ・ひじき しらすぼし・ぶたにく (けずりぶし) とりにく たまご・チーズ・みそ	こめ・さとう こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ	570	まいとし がつ しょういくげっかん 毎年6月は「食育月間」 た ちから い ちから 食べる力=生きる力をはぐくみましょう。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。					



いまばりし がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゆん さくせい
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、
きゅうしよく ていきよう まいにち えいようか しよくがっこう ねんせい しょうぶん りょう きさい
給食を提供しています。毎日の栄養価は、小学校は4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

○のついている日はスプーンがつく日です。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。