

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	チキンとアロエやさいのヨーグルト、チーズやき、はだかむぎコパン、かみかみサラダ、レンズまめ、スープ	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 586	17	ぎっくごはん、ひじきのごまあえ、あまとうびじんのすどり、にらたまスープ	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 565
3	きりほしだいこんのサラダ、こうやどうふとぶたにくのあげに、やわらかつみれスープ	ぎゅうにゅうとうふ・こうやどうふぶたにく・とりにつまご(ガラスープ)(けずりぶし)	こめ・こむぎこでんぷん・さとうごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりこまつな・たまねぎきりほしだいこんにんじん・きくらげしょうが	594	18	ごはん、ななおいれうめのばいにくあえ、たいタッタ、あつあげとなすのみそしる	ぎゅうにゅうあつあげ・あぶらあげたい・たまご・みそ(にぼし)	こめ・でんぷんさとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうりこまつな・たまねぎなす・ねぎ・もやしばいにく・にんにく	580
4	もやしのごまずあえ、あげだしょうふのくみそかけ、きんぴらみそしる	ぎゅうにゅうとうふ・わかめ・みそぶたにく・とりにつまご(にぼし)	こめ・こむぎこじゃがいも・でんぷんさとう・ごまあぶらこめあぶら・ごま	こんにやく・きゅうりごぼう・にんじんねぎ・もやし	602	19	とうふのミートチーズやき、しんじがのカルシウム、コッペパン、かぼちやのミルクスープ	ぎゅうにゅう・チーズしろいんげんまめだいず・とうふ・とりにつまご(ガラスープ)	パン・こめこじゃがいも・さとうごまあぶら・バターこめあぶら	かぼちや・きゅうりこまつな・たまねぎトマトかん・にんじんパセリ・レモン・しめじ	589
5	ふわふわスクランブルエッグ、しまなみジュレサラダ、ジュリエンスープ	ぎゅうにゅうきなこ・とうふアガー・ぶたにく・とりにつまごぎゅうにゅう(ガラスープ)	パン・じゃがいもさとう・こめあぶらオリーブオイルバター	キャベツ・きゅうりたまねぎ・チンゲンサイミニトマト・にんじんパセリ・もやしみかんジュース	558	20	ごはん、しモチりきゅうりとわかめのすのもの、せとあげ、じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう・たまごとうふ・かつおぶしえそすりみ・ひじきしらすぼし・あつあげとりにつまご(けずりぶし)	こめ・こむぎこじゃがいも・さとうごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうりごぼう・こまつなたまねぎ・にんじんねぎ・レモン	600
6	のりあえ、いわしのかばやき、ゆばのすましじる	ぎゅうにゅうとうふ・ゆば・のりわかめ・いわしあかいた(けずりぶし)(こんぶ)	こめ・でんぷんさとう・ごまあぶらこめあぶら・ごま	キャベツ・きゅうりこまつな・たまねぎにんじん・ねぎえのきだけ・しめじしょうが	562	23	ミートボールメロングラタン、たまごサラダ、ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう・たまごだいず・ぶたにくチーズ・にくだんご(ガラスープ)	パン・こむぎこじゃがいも・さとうオリーブオイルバター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじんパセリ・メロン・レモンしめじ・マッシュルーム	589
9	にらレバオレソ、チレギサラダ、しおラーメン	ぎゅうにゅうのりわかめ・やきぶたとりレバー・たつたあげ(ガラスープ)	パン・ちゅうかめんさとう・ごまあぶらごま・こめあぶら	きゅうり・たまねぎとうもろこし・にらにんじん・ねぎ・もやしレタス・サニーレタスオレンジ・えのきだけきくらげ・にんにく	611	24	あおなのわらびもちにびたし、むぎごはん、しらすツナそぼろ、さわにわん	ぎゅうにゅう・きなことうふ・あぶらあげしらすぼし・ぶたにくかつおぶしまぐろあぶらづけ(こんぶ)(にぼし)	こめ・むぎ・さとうごま・わらびもち	キャベツ・ごぼうこまつな・たけのこにんじん・ねぎ・もやしほししいたけ・しめじ	578
10	アスパラのしらすあえ、あじのスタミナやき、ぶたじゃが	ぎゅうにゅうあじしらすぼしぶたにく	こめ・じゃがいもさとう・ごまあぶらごま・こめあぶら	いとこんにやくグリーンアスパラガスさやいんげん・キャベツきゅうり・たまねぎにんじん・にんにく	554	25	サイコロステーキチャーハン、ひじきのシーザーサラダ、ホキのマッシュポテトやき、オニオンスープ	ぎゅうにゅうひじき・ホキぎゅうにく・たまごぶたにく・ベーコンこなチーズ・チーズ	こめ・むぎ・マカロニじゃがいもこめあぶらマヨネーズ	きゅうり・たまねぎにんじん・パセリレタス・しめじ・にんにく	614
11	うめひじきごはん、おかかあえ、ししゃものあおのりフリッター、わふうはるさめスープ	ぎゅうにゅうあおのりこ・ひじきかつおぶし・ししゃもとりにく・たまごうずらたまご(けずりぶし)	こめ・こむぎこはるさめ・さとうごまあぶらこめあぶら	きゅうり・こまつなあかしそ・たまねぎにんじん・ほうれんそうもやし・ばいにくほししいたけ・しょうが	551	26	もずくのプチでんぶら、うどんのぐ、ひやしうどん	ぎゅうにゅうもずくまぐろあぶらづけたまご(こんぶ)(けずりぶし)	パン・こむぎこうどん・くろさとうさとう・こめあぶら	きゅうり・たまねぎミニトマト・にらにんじん・ほししいたけ	596
12	ひじきとチーズのハンバーグ、フルーツポンチ、BLTスープ	ぎゅうにゅう・チーズとうふ・ひじきぎゅうにく・ぶたにくベーコン・たまご(ガラスープ)	パン・こめあぶらじゃがいも・さとうごまあぶら・サイダーカクテルゼリーマヨネーズ	きゅうり・ごぼうこまつな・たまねぎトマト・にんじんレタス・みかん・おうとうパインアップル・しょうが	600	27	ごはん、あおなあえ、チキンチキンごぼう、サンラータン	ぎゅうにゅうとうふ・とりにつまご(ガラスープ)(にぼし)	こめ・でんぷんさとう・ごまあぶらこめあぶら	えだまめ・かんぴょうキャベツ・ごぼうこまつな・たけのこにんじん・ねぎ・もやしきくらげ	600
13	パインサラダ、しろいんげんまめ、かんきつ、チキンカレー	ぎゅうにゅうしろいんげんまめだいず・ぶたにく・とりにつまご	こめ・こめあぶらむぎ・じゃがいもみかんジャムオリーブオイルカレーウ	キャベツ・きゅうりたまねぎ・トマトミニトマト・にんじんピーマン・パインかんしめじ・しょうがにんにく	612	30	トルティージャ、ツナサラダ、ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅうぶたにくしろいんげんまめ・たまごひよこまめ・ベーコンまぐろあぶらづけ・ひじき(ガラスープ)	パン・じゃがいもさとう・バターチョコだいずクリームごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじんパセリ・ほうれんそう	603
16	カップコロケ、たことなつやさいのサラダ、もちむぎのファイバースープ	ぎゅうにゅうしろいんげんまめたこ・ぶたにく・とりにつまご・チーズ	パン・もちむぎパンこ・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	キャベツ・きゅうりしそ・たまねぎ・トマトにんじん・パセリレモン・きくらげ・しめじ	561	<p>食事は生きる上での基本です。未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ご家庭においても、難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。</p> <p>食育のあいさつ 給食だよりを読む 料理</p> <p>食品の栄養成分表示を確認する。</p>					

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
 ※ 日にちに○が付く日は、スプーンが付きます。