

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
2(月)	とりとしめじのグラタン、メロン、しょうゆドレッシングサラダ、ふわふわスープ、はだかむぎコパン	ちやに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	577	18(水)	ひじきトマトふりかけ、さやいんげん、さつまいも、さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら、バター	ちやに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	585
3(火)	こうめ、きりぼしだいこんのたまごやき、チンゲンサイのスープ、ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、だいず、(こんぶ)、(けずりぶし)、かにかまぼこ、ぶたにく、たまご、ガラスープ)	こめ、じゃがいも、でんぷん、はるさめ、さとう、こめあぶら、マヨネーズ	きゅうり、だいこん、きりぼしだいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、レタス、うめぼし、ほししいたけ、しょうが	597	19(木)	とうふハンバーグ、みかんジャムのドレッシングサラダ、コッペパン、もちむぎのチャウダー	ぎゅうにゅう、おからあげ、たい(こんぶ)、ひじき、(にぼし)、ぶたにく、しらすぼし、かつおぶし	こめ、こめこ、ごま、でんぷん、さとう、オリーブオイル、ごまあぶら	きゅうり、ごぼう、しそ、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、レタス、レモン	584
4(水)	いとかんてんのすものとうふのやまいもチーズやき、アーモンドとと、だいのすいそに	ぎゅうにゅう、とり、くだいず、とうふ、チーズ、かんでん、わかめ、ひじき、(にぼし)、アーモンドとと、かつおぶし、てんぷら、かにかまぼこ	こめ、ながいも、さとう、さんおんとう、こめあぶら	こんにやく、さやいんげん、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ	623	20(金)	じゃことコーンのナムル、ミラネーサ、しんじやがのもの	ぎゅうにゅう、(にぼし)、しらすぼし、ぶたにく、とりにく、うずらたまご、たまご	こむぎこ、パンこ、こめ、じゃがいも、さとう、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、さやいんげん、かんぴょう、きゅうり、とうもろこし、にんじん、パセリ、もやし、ほししいたけ、にんにく	652
5(木)	ぎゅうにくとピーマンのはるまき、ツナポテトサラダ、ノンエッグマヨネーズ、さつぱりズッキーニスープ	ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ、まぐろ、わかめ、ひじき、(にぼし)、アーモンドとと、かつおぶし、てんぷら、かにかまぼこ	こむぎこ、パン、はるまき、かわ、じゃがいも、でんぷん、はるさめ、さとう、こめあぶら、マヨネーズ	きゅうり、ズッキーニ、たけのこ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、レモン、しょうが	636	23(月)	カップミートローフ、もやしのナムル、ミネストローネ	ぎゅうにゅう、たまご、だいず、とうふ、レンズまめ、ベーコン、ぎゅうひき、ぶたひき、うずらたまご、(ガラスープ)	パン、マカロニ、パンこ、さとう、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら	キャベツ、ごぼう、こまつな、たまねぎ、にんじん、パセリ、もやし、エリンギ、にんにく	551
6(金)	かんぴょうのかみかみサラダ、かりかりがんと、ぶたじる	ぎゅうにゅう、とうふ、(にぼし)、まぐろあぶらづけ、さきいか、ぶたにく、たまご、みそ	こむぎこ、こめ、コーンフレーク、ながいも、さとう、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、えだまめ、かんぴょう、ごぼう、こまつな、だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、きくらげ、しょうが	591	24(火)	うめかつおあえ、にらレバいため、フルーツアロエヨーグルト、ごもくめ	ぎゅうにゅう、だいず、こんぶ、かつおぶし、ちくわ、てんぷら、とりにく、ぶたレバー、ヨーグルト	こめ、でんぷん、さとう、ごま、こめあぶら、アロエデザート	こんにやく、チンゲンサイ、さやいんげん、きゅうり、ごぼう、たけのこ、にんじん、もやし、バナナ、ぱいにく、みかんかん、おうとうかん、えのきだけ、しょうが	606
10(火)	のりあえ、あじのたつたあげ、きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう、だいず、あぶらあげ、のり、ひじき、あじ、(にぼし)、たまご、とりにく	こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、さんおんとう、こめあぶら	こんにやく、ごぼう、こまつな、にんにく、きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし	290	25(水)	マカロニサラダ、とりにくのみそてりやき、あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、とりにく、みそ	マカロニ、こめ、じゃがいも、さとう、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	いとこんにやく、キャベツ、きゅうり、こまつな、たけのこ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きくらげ、しょうが	642
11(水)	ひじきのり、パンサンスー、ジャーマンポテト、とうふだんごスープ	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、ひじき、のり、ウインナー、とりひき、たまご、(ガラスープ)	こめ、じゃがいも、でんぷん、マロニー、さとう、ごまあぶら、バター	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし、にんじん、パセリ、もやし、きくらげ、ほししいたけ、しょうが	286	26(木)	ハニーポーク、じゃがいものちゅうかあえ、ラビオリスープ	ぎゅうにゅう、かんでん、ぶたにく、ロースハム、にゅうさんきんいりりょう、(ガラスープ)、ラビオリ	パン、じゃがいも、くろざとう、さとう、はちみつ、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、にんじん、ピーマン、カラーピーマン、もやし、パインかん、りんごソース、きくらげ、しょうが、にんにく	601
12(木)	おこのみあげ、たまごサラダ、ノンエッグマヨネーズ、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめ、だいず、あおのり、こ、えび、いか、ぶたにく、たまご	こむぎこ、パン、じゃがいも、さとう、さんおんとう、こめあぶら、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、かんにんじん、ねぎ、パセリ、ブロッコリー、にんにく、トマトピューレ	660	27(金)	くきわかめのごまつくだにあえ、えびとなつやさいのかきあげ、うどんじる	ぎゅうにゅう、だいず、あぶらあげ、わかめ、くきわかめ、しらすぼし、えび、(かつおぶし)、あかいた、とりにく、たまご	むぎ、こむぎこ、うどん、こめ、しょうしん、こ、さとう、さんおんとう、ごま、こめあぶら	かぼちゃ、こまつな、しそ、あかしそ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし	605
13(金)	むぎ、ツナサラダ、アスパラオムレツ、かんきつかわるチキンカレー、FC IMABARI	ぎゅうにゅう、だいず、わかめ、まぐろあぶらづけ、とりひき、たまご、だっしふんにゅう	むぎ、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、マヨネーズ、カレールウ	グリーンアスパラガス、きゅうり、こまつな、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、しょうが、にんにく	659	30(月)	カレーコロッケ、コールスローサラダ、レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう、(こんぶ)、しらすぼし、ぶたひき、とりにく、たまご、(ガラスープ)	こむぎこ、パン、パンこ、こめ、こ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、ドレッシング、カレールウ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマト、レタス	590
16(月)	チキンと、いろどりやさいの、アヒージョ、しんじやがの、カリじゃこ、サラダ、しななみポトフ、i.i.imabari!ブランドきゅうり、よく	ぎゅうにゅう、ひじき、しらすぼし、あらびきウインナー、とりにく	パン、じゃがいも、さんおんとう、みかんジャム、オリーブオイル、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、たまねぎ、トマト、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、レモン、ほししいたけ、にんにく	587	<p><b>健康な体づくりは「よくかむ」ことから!</b></p> <p>よくかむことは、食べ物の本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。</p>					
17(火)	だいのすの、ココロサラダ、ヤンニョムチキン、あつあげと、じゃがいもの、うまに	ぎゅうにゅう、だいず、あつあげ、ぶたにく、とりにく	こむぎこ、こめ、じゃがいも、でんぷん、さとう、さんおんとう、すりごま、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく、えだまめ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、レモン、しめじ	637	<p>「よくかむ」ことで得られる効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆脳の動きを高める</li> <li>◆あごの発達を助ける</li> <li>◆栄養の吸収がよくなる</li> <li>◆虫歯を予防する</li> <li>◆食べ過ぎを防ぐ</li> </ul>					

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきてきましょう。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。