



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 E kcal
2(月)	ごはん、かにかまサラダ、まめのオムレツ、ぶたにくとやさいのレモンに	ぎゅうにゅうとうにゅう、ひよこまめ・わかめ、まぐるあぶらづけ、かにかまぼこ、ぶたにく・たまごチーズ	はたらくちからやたいおんになるもの、こめ・さんおんとう、こめあぶら、ドレッシング、マヨネーズ	からだのちょうしをとのえるもの、きゅうり・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ピーマン、レタス・レモン・しめじ	574	17(火)	ごはん、ばいにくあえ、かわちばんかん、みそつくねやき、しんじゃがのうまに	ぎゅうにゅうとうにゅう、あつあげ・ひじき、かつおぶし・ぶたにく、とりひきにく・たまごみそ	こめ・じゃがいも、さとう・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん、キャベツ・きゅうり・ごまつな、きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん・ねぎ、ばいにく、かわちばんかん・ほししいたけ、しょうが	578
3(火)	かやくごはん、おひたし、さけのオニオンマヨネーズやき、もずくじる	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)、もずく(にぼし)、かつおぶし・さけすまき・とりにく	こめ・じゃがいも、さとう・バター、マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん、オクラ・ごぼう・ごまつな、たけのこ・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・パセリ・もやし、えのきだけ・ほししいたけ	551	18(水)	カレーコロッケ、トマトときゅうりのサラダ、コンソメスープ、コッペパン、いまばりしさんみかんジャム	ぎゅうにゅうだいつぶたにく、ぶたひきにく・たまご(ガラスープ)	こむぎこ・パン・パンこ、こめ・じゃがいも、さんおんとう・みかんジャム、オリブオイル・こめあぶら、カレールウ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん、きいろピーマン・レタス、にんにく	591
4(水)	レバーとだいずのかりんとう、しんじゃがのかりんごサラダ、コッペパン、やさしいラーメン	ぎゅうにゅうローストだいず(こんぶ)、わかめ、ひじき・しらすぼし、やきぶた、とりレバー(ガラスープ)	パン・ちゅうかめん、じゃがいも・でんぶん、くるごとう、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ・もやし、レモン・しょうが、にんにく	558	19(木)	FC今治とのコラボ給食、ツナサラダ、アスパラのキッシュ、かんきつかおるチキンカレー、もちむぎごはん、かけてたべてね	ぎゅうにゅうとうにゅう、まぐるあぶらづけ、とりにく・たまご、だっしふんにゅうチーズ	もちむぎ・こめ、じゃがいも、さんおんとう、みかんジャム、こめあぶら、カレールウ	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・トマト、にんじん・ピーマン、レタス・しょうが、にんにく	621
5(木)	ごはん、こんぶあえ、あじのなんばんづけ、きんぴらごぼう	ぎゅうにゅうしおこんぶ・あじ、てんぷら・ぎゅうにく	こむぎこ・こめ、でんぶん・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、かんぼう・キャベツ、きゅうり・ごぼう、たまねぎ・にんじん、ピーマン	593	20(金)	ぎゅうにくとピーマンのソテー、えだまめとひじきのサラダ、ポトフ、はちみつレモントースト	ぎゅうにゅうひじき、ぎゅうにく、ぶたにく(ガラスープ)	パン・さとう、さんおんとう、はちみつ・ごまあぶら、こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ、ごぼう・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ピーマン、もやし・レモン・しめじ、しょうが	542
6(金)	ぶたにくとトマトのチーズやき、カリポリサラダ、ベジタブルカレースープ、こくとうパン	ぎゅうにゅうあぶらあげ(けずりぶし)、ぶたにく・チーズ、みそ・とりにく	パン・じゃがいも、でんぶん・さとう、オリブオイル、こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス、きゅうり、スッキーニ、だいこん、たまねぎ、トマト・にんじん・パセリ・レタス、レモン・マッシュルーム・しょうが、にんにく	571	23(月)	ごはん、こんにやくサラダ、ホキのゴマフライ、よしのじる	ぎゅうにゅうとうにゅう、(こんぶ)・かいそう(けずりぶし)・ホキ、とりささみ・たまご	こむぎこ・パンこ、こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、ごま・こめあぶら	サラダこんにやく、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・みつば、ほししいたけ	577
9(月)	ごはん、アスパラのちりめんあえ、とうふのまさごあげ、じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅうとうにゅう、ひじき(にぼし)、しらすぼし、かつおぶし・えび、ぶたにく、とりひきにく・たまごみそ	こめ・じゃがいも、でんぶん、さんおんとう・ごま、こめあぶら	グリーンアスパラガス、きゅうり・ごまつな、たまねぎ・にんじん、ほししいたけ・しょうが	597	24(火)	ごはん、そくせきづけ、ぶたにくのあまからあげ、きりぼしだいこんとひじきのもの	ぎゅうにゅうあぶらあげ・ひじき(にぼし)、かつおぶし・ぶたにく、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、こめあぶら	こんにやく・さやいんげん、キャベツ・きゅうり、ごぼう・きりぼしだいこん、たくあんづけ・にんじん、しょうが	603
10(火)	ごはん、ちゅうかあえ、ホキのコーンやき、にらたまスープ	ぎゅうにゅうしろいんげんまめペースト、とうにゅう・ホキ・ベーコン、たまご(ガラスープ)	こめ・でんぶん、さとう・ごまあぶら、こめあぶら、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・コーンかん、にら・にんじん・きくらげ	550	25(水)	フルーツナタデココハンバーグ、ごぼうサラダ、ファイバースープ、はさんでたべてね	ぎゅうにゅうしろいんげんまめペースト、とうふ・ひじき(けずりぶし)、まぐるあぶらづけ、ぶたひきにく・とりひきにく(ガラスープ)	むぎ・パン・パンこ、でんぶん・さとう、さんおんとう・ごま、こめあぶら、ナタデココ	きゅうり・ごぼう、ごまつな・たまねぎ、にんじん・みかんかん、パインかん・しめじ	579
11(水)	とうふとごぼうのミートグラタン、こまつなのサラダ、かぼちゃのポターージュ、コッペパン	ぎゅうにゅうとうにゅう、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、とりにく・チーズ	こむぎこ・パンこ、こめ・さとう、さんおんとう、オリブオイル、こめあぶら・バター	かぼちゃ、かぼちゃペースト、キャベツ・ごぼう、ごまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・にんにく	602	26(木)	ぶどうソーダゼリー、くらげのすのもの、むぎごはん、ゼピンバのぐ、ごまわかめスープ、かけてたべてね	ぎゅうにゅうわかめ・かんてん(にぼし)、くらげ・ぎゅうにく、ロースハム・みそ、たまご	むぎ・こめ、じゃがいも・さとう、ごま・ごまあぶら、こめあぶら、ナタデココ・サイダー	かんぼう・きゅうり、ごまつな、かいわれだいこん、たまねぎ・にんじん、もやし、グレープジュース、しょうが・にんにく	630
12(木)	うめちりごはん、おかかあえ、えだまめのおとしあげ、けんちんじる	ぎゅうにゅうあつあげ、しらすぼし、えすすりみ、かつおぶし(けずりぶし)、たまご	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、こめあぶら	こんにやく・えだまめ、きゅうり・ごぼう、ごまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、えのきだけ・きくらげ、しょうが・うめ	578	27(金)	とりにくのガーリックやき、メロン、レモンドレッシング、コッペパン、チリコンカン	ぎゅうにゅうピーンズミックス、ぶたひきにく、とりにく、なまクリーム	パン・パンこ、じゃがいも・さとう、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・トマトかん、にんじん・パセリ・メロン、レモン・マッシュルーム、にんにく	564
13(金)	ポテトのかにクリームやき、くるみあえ、とらまめととりにくのトマトに、コッペパン	ぎゅうにゅうとうにゅう、とらまめ、しろいんげんまめペースト、とうにゅう・かにかまぼこ、とりにく・チーズ	こむぎこ・パンこ、じゃがいも、さとう・くるみ、こめあぶら・バター	キャベツ・ごまつな、しょうが・たまねぎ、とうもろこし・トマトかん、にんじん・にんにく、パセリ・マッシュルーム、トマトピューレ	615	30(月)	きりぼしだいこんのごまずあえ、ししやものフリッター、マーボーどんぶり、かけてたべてね	ぎゅうにゅうとうにゅう、だいず、とうふ・ししやも、ぶたひきにく・たまごみそ	むぎ・こむぎこ・こめ、でんぶん・さとう、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・ごまつな、しょうが、きりぼしだいこん、たまねぎ・にんじん・ねぎ、パセリ・ほししいたけ	640
16(月)	ごはん、ほうれんそうのアーモンドあえ、たいのしそレモンソース、かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅうあつあげ(にぼし)、たい・ぶたにく・みそ	こめ・こめこ、でんぶん・さとう、アーモンド、こめあぶら	かぼちゃ・しそ・たまねぎ、なす・にんじん、ほうれんそう・もやし、レモン・えのきだけ、ほししいたけ	585	<p>よく消化がよくなる、歯がとろとろあるよ、歯並びをよくする、ふとりすぎをふせぐ</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. 6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。