

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 1食分 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 1食分 kcal
1 (月)	ホキの マヨネーズやき コッペパン スタミナ サラダ ポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホキ・ぎゅうにく ぶたにく・ウィンナー みそ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・しめじ しょうが・にんにく	559	17 (水)	ごはん チャブチェ かいせん しゅうまい たまごスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えそすりみ・えび ぶたにく・たまご ぶたひきにく とりひきにく (ガラスープ)	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース・キャベツ たまねぎ・にら・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし きくらげ・しょうが にんにく	633
② (火)	ピースの日 ごはん じゃこと コーンのナムル とりにくの まめまめあげ もちむぎいり マーボーなす ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし ぶたひきにく とりにく・みそ (ガラスープ)	もちむぎ・こむぎこ こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・にんじん・ピーマン もやし・しょうが にんにく	615	⑱ (木)	かぼちゃの グラタン コッペパン ひじきの ピリからサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうにゅう・ひじき まぐろあぶらづけ ベーコン・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・マロニー さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター きくらげ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん セリ・ブロッコリー きくらげ	526
③ (水)	ごはん キャベツの おひたし ちくわの いそべあげ だいずいり ちくぜんに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ こんぶ・かつおぶし ちくわ・とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たけのこ・にんじん れんこん	546	⑲ (金)	むぎごはん いとかんてんの サラダ ホキの ガーリックパンごやき なすの ドライカレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん・ホキ あかいいた ぶたひきにく	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター カレールウ	きゅうり・たまねぎ なす・にんじん・パセリ ピーマン・もやし レモン・しょうが にんにく	581
④ (木)	キャベツとひきにくの かさねやき マカロニ サラダ マヨネーズ かけてたべてね! ジュリエンス スープ はだかむぎコパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あいびきにく ぶたにく・ローズハム チーズ (ガラスープ)	はだかむぎコパン マカロニ・パンこ さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・はくさい ピーマン・もやし えのきだけ	556	⑳ (月)	あんかけ ひじきハンバーグ コッペパン こまつな サラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうふ・ひじき ぎゅうひきにく・ぶたに くベーコン・とりひきに く たまご・(けずりぶし)	パン・パンこ じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん ねぎ・パセリ ほししいたけ トマトピューレ・にんにく	582
5 (金)	カルシウムの日 ごはん なすの わふうサラダ ごもく たまごやき あつあげと じゃがいものうまに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ しらすぼし まぐろあぶらづけ たまご・ぶたにく とりひきにく	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・えだまめ ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・レッドオニオン なす・にんじん・ねぎ ほししいたけ・しめじ しょうが	610	㉑ (水)	むぎごはん からしあえ あきなすと はものかきあげ はくさいの カレーあんかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はも・ローズハム とりひきにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・でんぶん さとう・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ・なす にんじん・しろねぎ はくさい・ピーマン しいたけ・しょうが	572
8 (月)	スパニッシュ オムレツ じゃこサラダ コッペパン ラビオリスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし ローズハム・ベーコン たまご・ラビオリ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レタス・レモン しめじ	538	㉒ (木)	ぶどうソーダ ゼリー ツナとコーンの ピザトースト じゃがいもの カレーいため しゃきしゃき スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・ぶたひきに くウィンナー・こなチー ーズ チーズ・(ガラスー プ)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら サイダー	いとこんにゃく さやいんげん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・もやし・レタス グレープジュース ぶどうかん・しめじ	692
9 (火)	えだまめ そぼろごはん キャベツの ごまずあえ あげだしどうふの きのこあんかけ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ すまき とりひきにく (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ でんぶん さんおんとう・ごま こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・チンゲンサイ にんじん・ねぎ ほししいたけ・しめじ しいたけ・しょうが	561	26 (金)	ごはん はりはり づけ マカロニ あべかわ レバーの バーベキューソース とうがんの そぼろに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ・あぶらあげ しらすぼし とりひきにく とりレバー (こんぶ)	こむぎこ・マカロニ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ きりぼしだいこん とうがん・にんじん・ねぎ りんごソース・レモン ほししいたけ・しょうが	671
⑩ (水)	FC今治コラボ給食 ごはん はるさめ サラダ きつかわし はっほうさい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たご・ぶたにく たまご・ぶたひきにく とりひきにく うずらたまご (ガラスープ)	パンこ・こめ さといも・でんぶん はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん しいたけ・しょうが	596	29 (月)	きんぴら エッグ きつまいもパン だいこん サラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・ぶたひきにく ウィンナー・たまご (ガラスープ)	パン・マカロニ さつまいも・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん さんおんとう たまねぎ・とうもろこし トマトかん トマトジュース にんじん・にんにく	552
11 (木)	じゃこカツ いそかあえ コッペパン ひやしうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・のり えそすりみ・たこ たまご (こんぶ) (けずりぶし)	パン・うどん パンこ・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ・しょうが	596	30 (火)	ごはん パンパンジー ヤンニョムチキン ちゅうか スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく とりさきみ・たまご (ガラスープ)	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・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ もやし・レタス ほししいたけ	586
12 (金)	れいしやぶ サラダ さばの カレーてりやき かぼちゃの みそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ さば・ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・さんおんとう ごま・ごまあぶら	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・レモン しめじ	575	おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう 食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食 べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく 楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく 食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ること が大切です。					
16 (火)	いじまばり! フランド給食 ごはん おおかあえ ひじきの かきあげ げんきチャー ーとうにゅうとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ひよこまめ・ひじき かつおぶし・えび ぶたにく・たまご みそ・(にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし れんこん・ほししいたけ	528	おはしは正しく持ちましょう おはしは正しく持ちましょう • 上のはしを動か して、はし先で 食べ物をはさむ 姿勢をよくしましょう • 背筋をのばす • ひしはつかない • 足の裏を床に つける おわんは手に持って 食べましょう • 小さいお皿も手に持つ • 大きいお皿は手を添えて食べる					

