

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
1(月)	キムタクごはん、しめじのごまあえ、あげだしとうふのごまだれかけ、とうがんスープ	ちやくやくほねになるもの	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	582 776	17(水)	ごはん、もずくのすのもの、ししゃものオランダあげ、とらめめととりにくのトマト	ちやくやくほねになるもの	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	581 737
2(火)	チーチュウキャロットあげ、いとかんてんのサラダ、ひやしうめうどん、りんごジャム	ぎゅうにゅう(こんぶ)・かんてんわかめ(けずりぶし)ちくわ・ロースハムチーズ	こむぎこ・パンうどん・さとうごま・すりごまりんごジャムこめあぶら	こんにやく・きゅうりしょうが・にんじんペーストねぎ・ばいにく	637 856	18(木)	ごはん、きくらげともやしのごまあえ、たちうおのかきあげ、かきたまスープ	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・あおりのこめかぶわかめたちうお・たまご(ガラスープ)	こむぎこ・こめしょうしんこ・さとうごま・こめあぶら	きゅうり・ごぼうたまねぎ・とうもろこしにんじん・ねぎ・もやしえのきだけ・きくらげ	552 740
3(水)	ごはん、ぶどうはるさめサラダ、あんかけひじきハンバーグ、つるむらさきとえのきのみそ	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・あぶらあげひじき(にぼし)(けずりぶし)ぎゅうひきにくロースハムとりひきにく・たまごみそ	パンこ・こめじゃがいも・でんぶんはるさめ・さとうごま・ごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりたまねぎ・つるむらさきはるさめ・さとうごま・ごまあぶらえのきだけ・ほししいたけ	575 741	19(金)	むぎごはん、こまつなサラダ、ごぼうのかみかみチップス、なすのドライカレー、食育の日	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・かえりいりこしらすばしぎゅうひきにくとりひきにく	むぎ・こめ・さとうアーモンドオリーブオイルこめあぶらカレールウ	きゅうり・ごぼうこまつな・たまねぎとうもろこし・なすにんじん・ピーマンもやし・レモンしょうが・にんにく	572 758
4(木)	ごはん、ひじきのピリからサラダ、ふわふわオムレツ、ペーじゃが	ぎゅうにゅう・とうふひじきまぐろあぶらづけベーコン・ウインナーとりひきにく・たまご	こめ・じゃがいもながいも・さとうオリーブオイルこめあぶら・バター	さやいんげん・えだまめキャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじん	596 775	22(月)	むぎごはん、カレーじゃこ、トマトとあおじそのサラダ、かぼちゃのキッシュ、とうふキムチスープ	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・わかめしらすばし・ぶたにくとりひきにく・たまごなまクリーム・チーズ(ガラスープ)	むぎ・こめ・さとうアーモンドオリーブオイルこめあぶら・バター	かぼちゃ・きゅうりしそ・たまねぎチンゲンサイとうもろこし・トマトにら・にんじん・キムチえのきだけ・しょうがにんにく	597 763
5(金)	むぎごはん、きりぼしだいごんのごまあえ、メルルーサ、トマトソース、もずくどん	ぎゅうにゅう・だいずもずく・しらすばしメルルーサとりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこパンこ・こめでんぶん・さとうごま・すりごまオリーブオイルごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりこまつなきりぼしだいごんたまねぎ・とうもろこしトマトかん・にんじんパセリ・にんにく	572 754	24(水)	FC今治コラボメニュー、ごはん、オクラとチキンのサラダ、みそポテト、はっほうさい	FC IMABARI、ぎゅうにゅう・たこぶたにく・とりささみうずらたまご(ガラスープ)・みそ	こめ・さといもじゃがいも・でんぶんさとう・ごますりごま・ごまあぶらこめあぶら	オクラ・こまつなたまねぎ・とうもろこしにんじんしいたけしょうが	619 808
8(月)	ごはん、かえりとやさいのレモンあえ、きつかわし、キャンディーチーズ、とうがんとあつあげのもの	ぎゅうにゅう・だいずあつあげ・かえりいりこ(けずりぶし)ぶたひきにくゼラチン・とりひきにくとりひきにく・たまご・チーズ	パンこ・こめ・さとうごまあぶらこめあぶら	こんにやく・えだまめキャベツ・きゅうりたまねぎ・とうがんにんじん・レモンしょうが	596 765	25(木)	ごはん、なし、ひじきのやきじゃが、コロケ、けんきチャージ、どんじり、iiimabari! フランド給食	ぎゅうにゅう・だいずしろいんげんまめペーストだいず・とうにゅうこんぶ・ひじき(にぼし)・ぶたにくとりひきにく・チーズみそ	こむぎこ・パンここめ・じゃがいもさとう・ごまオリーブオイルごまあぶらこめあぶら	かぼちゃ・きゅうりこまつな・たまねぎにんじん・ねぎ・レタスれんこん・なしほししいたけ	621 794
9(火)	グリーンじゃがバーグ、サラダ、ケチャップ、ナタデココ、ヨーグルト、かぼちゃスープ、重陽の節句	ぎゅうにゅう・だいずわかめ・はまぐりぎゅうひきにくぶたひきにく・たまごヨーグルト(ガラスープ)	パン・パンこじゃがいも・さとうごま・オリーブオイルこめあぶら・バターナタデココ	かぼちゃかぼちゃペーストキャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじんパセリ・レタス・みかんパインアップル・バナナ	595 770	26(金)	マヨネーズ、さつまいもごはん、かぼちゃのマセドアンサラダ、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(こんぶ)わかめ(けずりぶし)いわし・ロースハム	こめ・さつまいもでんぶん・さとうごま・マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうりたまねぎ・とうもろこしにんじん・ねぎえのきだけ・しょうが	559 716
10(水)	ごはん、ピーンズサラダ、ぶたにくとトマトのチーズやき、もちむぎいりマーボーなす	ぎゅうにゅう・だいずしろいんげんまめきんときまめ・だいずぶたにくぶたひきにく・チーズ(ガラスープ)・みそ	もちむぎ・こめでんぶん・さとうごまあぶらこめあぶら・バター	きゅうり・ズッキーニたまねぎ・とうもろこしトマト・なす・パセリピーマン・レタスレモン・マッシュルームしょうが・にんにく	618 792	29(月)	ごはん、もやしのおかかあえ、りんごのマフィン、カルビスープ	ぎゅうにゅう・ひじきかつおぶしまぐろあぶらづけぎゅうにくうずらたまご・たまごチーズ・みそ	こむぎこホットケーキミックスぎょうぎのかわ・こめじゃがいも・さとうごま・アーモンドごまあぶら・バター	キャベツ・こまつなたまねぎ・にらにんじん・ねぎ・キムチもやし・りんごかんレモン・ほししいたけ	900
11(木)	むぎごはん、ミニなすのトマトにびたし、しそえびてん、ぎゅうごぼうどん	ぎゅうにゅう・だいずやきとうふあぶらあげ・こんぶ(にぼし)・えそすりみかつおぶし(けずりぶし)・えびぎゅうにく・たまご	むぎ・こむぎこ・こめでんぶん・さとうこめあぶら	いとこんにやくキャベツ・ごぼう・しそたまねぎ・ミニトマトなす・ねぎ・ほししいたけ	580 774	30(火)	とうふハンバーグ、レモンソース、さつまいもパン、えのきとわかめのごまサラダ、かんぴょういりミネストローネ	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめペーストだいず・とうふ・わかめかにかまぼこぎゅうひきにく・ベーコンとりひきにく・たまご(ガラスープ)	パン・パンこさつまいもじゃがいも・でんぶんさとう・ごまこめあぶら	かんぴょう・きゅうりたまねぎ・にんじんパセリ・レモンえのきだけ・きくらげトマトピューレ	536
12(金)	ごはん、だいごのカラカラサラダ、あげどりとレパールのレモンに、あおさのみそ	ぎゅうにゅう・だいずあぶらあげあおさのり(にぼし)・とりにくとりレパール・みそ	こむぎこ・ふ・こめじゃがいも・でんぶんさとう・こめあぶら	きゅうり・たまねぎトマト・にんじんレモン・しょうが	605 806	夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。また、夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心掛け、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう!					
16(火)	UFOぎょうざ、しょうゆフレンチサラダ、ハニーカステラ、カルビスープ	ぎゅうにゅう・ひじきまぐろあぶらづけぎゅうにくうずらたまご・たまごヨーグルト・チーズみそ	こむぎこホットケーキミックスパン・ぎょうざのかわじゃがいも・さとうはちみつ・ごまオリーブオイルごまあぶら・バター	きゅうり・こまつなたまねぎ・ミニトマトにら・にんじん・ねぎキムチ・きいろピーマンレタス・レモンほししいたけ	648	給食がない日 16日：大島中 繰替休業日 22日：吉海小 繰替休業日 29日：吉海小・宮窪小 繰替休業日 30日：宮窪小 運動会予備日 大島中：新人大会					

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。

9月は、みかん・いよかんジュースが出ます。今年は、10日、24日を予定しています。学校の行事により、出される日は変更になります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます