

| 日<br>(曜)  | こ ん だ て め い                                                                                                | あ か い ろ                                                                                                   | き い ろ                                                                            | み ど り い ろ                                                                                         | 栄養価<br>1食あたり<br>kcal | 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | こ ん だ て め い                                                                                       | あ か い ろ                                                                                                           | き い ろ                                                        | み ど り い ろ                                                                           | 栄養価<br>1食あたり<br>kcal |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 2<br>(火)  | <p>もやしのかふうあえ<br/>むぎごはん<br/>いかのかりんとあげ<br/>おやこどん<br/>かけてたべてね！<br/>ぎゅうにゅう</p>                                 | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>(けずりぶし)<br>いか・とりにく<br>たまご                                                   | むぎ・こむぎこ<br>こめ・でんぶん<br>くろざとう<br>さんおんとう<br>ごま・アーモンド<br>ごまあぶら<br>こめあぶら              | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・もやし<br>ほししいたけ<br>しょうが                                                | 591                  | 18<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ピーマンのにくづめ<br/>かぼちゃサラダ<br/>りんごジャム<br/>レンズまめの<br/>トマトスープ<br/>ぎゅうにゅう<br/>コッペパン</p>                | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>だいたず・おから<br>レンズまめ<br>ぎゅうひきにく<br>ベーコン・たまご<br>とりひきにく                                  | こむぎこ・パン<br>じゃがいも・さとう<br>さんおんとう<br>りんごジャム<br>オリーブオイル<br>こめあぶら | かぼちゃ・きゅうり<br>セロリ・たまねぎ<br>トマトジュース<br>にんじん・ねぎ<br>ピーマン・レタス<br>にんにく                     | 550                  |
| 3<br>(水)  | <p>げんりょう<br/>ごはん<br/>こまつなツナいため<br/>うどんつゆ<br/>ひやしうどん<br/>ぎゅうにゅう</p>                                         | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>わかめ・あかいた<br>まぐろあぶらづけ<br>とりにく<br>ヨーグルト                                       | うどん・こめ<br>こめあぶら                                                                  | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・もやし<br>とうもろこし・レモン<br>しょうが・にんにく                                                  | 544                  | 19<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>キャベツのおひたし<br/>ごはん<br/>さばのカレーてりやき<br/>うちめきの<br/>にもの<br/>ピースの日<br/>ぎゅうにゅう</p>                    | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>だいたず・あつあげ<br>ひじき・(にぼし)<br>しらすぼし<br>かつおぶし・さば                                         | こめ・さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら                                    | こんにやく<br>さやいんげん<br>キャベツ・きゅうり<br>だいこん・にんじん                                           | 567                  |
| 4<br>(木)  | <p>やきじゃがコロケ<br/>チキンマカロニ<br/>サラダ<br/>マヨネーズ<br/>たまごスープ<br/>ぎゅうにゅう<br/>はだかむぎこパン</p>                           | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>しろいんげんまめペースト<br>ぶたにく・たまご<br>とりひきにく<br>とりさき・チーズ<br>(ガラスープ)                   | こむぎこ<br>はだかむぎこパン<br>マカロニ・パンこ<br>じゃがいも・さとう<br>こめあぶら<br>マヨネーズ                      | きゅうり・こまつな<br>たけのこ・たまねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう                                                          | 588                  | 22<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>ふわふわオムレツ<br/>ひじきの<br/>ピリからサラダ<br/>ミート<br/>スパゲティ<br/>ぎゅうにゅう<br/>コッペパン</p>                       | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>とうふ・ひじき<br>まぐろあぶらづけ<br>あいびきにく<br>ロースハム・たまご                                          | パン・スパゲティ<br>さとう<br>さんおんとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター            | えだまめ・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・ピーマン                                                 | 628                  |
| 5<br>(金)  | <p>かえりとやさいの<br/>レモンあえ<br/>ごはん<br/>ちくわのいそべあげ<br/>もちむぎいり<br/>マーボーなす<br/>ぎゅうにゅう</p>                           | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>あおのりこ・みそ<br>かえりいりこ・ちくわ<br>ぶたひきにく・たまご<br>(ガラスープ)                             | もちむぎ<br>こめ・でんぶん<br>さとう・こむぎこ<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                          | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・トマト<br>なす・にんじん<br>ピーマン・レモン<br>しょうが・にんにく                                         | 574                  | 24<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>かぼちゃのごまあえ<br/>ごはん<br/>だいたずとえその<br/>つくねあげ<br/>トマたまどん<br/>ぎゅうにゅう</p>                             | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>だいたず・とうふ<br>(にぼし)<br>えそすりみ<br>ぶたにく・たまご                                              | パンこ・こめ<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>ごま・こめあぶら                     | こんにやく<br>さやいんげん<br>かぼちゃ・たまねぎ<br>トマト・にんじん<br>ねぎ・ほししいたけ<br>しょうが                       | 674                  |
| 8<br>(月)  | <p>ぶたにくとトマトの<br/>チーズやき<br/>こんぶサラダ<br/>オレンジゼリー<br/>とうがんスープ<br/>カルシウムの日<br/>ぎゅうにゅう<br/>コッペパン</p>             | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>こんぶ・かんてん<br>ぶたにく・たまご<br>とりひきにく<br>チーズ<br>(ガラスープ)                            | パン・でんぶん<br>さとう・さんおんとう<br>ごま・バター<br>オリーブオイル<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                     | きゅうり・こまつな<br>しょうが・ズッキーニ<br>たまねぎ・とうがん・ねぎ<br>トマト・にんじん・パセリ<br>みかんジュース・レタス<br>ほししいたけ・みかんかん<br>マッシュルーム | 564                  | 25<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>やさいソテー<br/>パインサラダ<br/>かぼちゃスープ<br/>セサミドレッシング<br/>ぎゅうにゅう</p>                                     | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>はまぐり・ベーコン<br>とりひきにく<br>(ガラスープ)                                                      | パン・さとう<br>アーモンド・ごま<br>すりごま<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター           | かぼちゃ<br>かぼちゃペースト<br>きゅうり・たまねぎ<br>もやし・チンゲンサイ<br>とうもろこし・パセリ<br>にんじん・レタス<br>パインかん・きくらげ | 679                  |
| 9<br>(火)  | <p>わかめのみぞれあえ<br/>ごはん<br/>きっかむし<br/>つるむらさきと<br/>えのきの<br/>みそしる<br/>ぎゅうにゅう</p>                                | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>だいたず・わかめ<br>(にぼし)・あぶらあげ<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたひきにく<br>ゼラチン・みそ<br>とりひきにく          | パンこ・こめ<br>じゃがいも<br>はちみつ・さとう                                                      | きゅうり・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>つるむらさき<br>レモン・しょうが<br>えのきだけ                                             | 527                  | 26<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>しめじのごまあえ<br/>むぎごはん<br/>しそえびてん<br/>けいはん<br/>ぎゅうにゅう</p>                                          | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>のり<br>こんぶ・えそすりみ<br>えび・とりさき<br>たまご<br>(ガラスープ)                                        | むぎ・こむぎこ<br>こめ・でんぶん<br>さとう・ごま<br>すりごま<br>こめあぶら                | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・しそ<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・しめじ<br>ほししいたけ                               | 575                  |
| 10<br>(水) | <p>かけてたべてね！<br/>こんぶ<br/>ふりかけ<br/>じゃこサラダ<br/>みそポテト<br/>はっぽうさい<br/>FC今治<br/>コラボ給食<br/>ぎゅうにゅう<br/>ごはん</p>     | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>こんぶ・わかめ<br>しらすぼし<br>かつおぶし・たこ<br>ぶたにく・みそ<br>うずらたまご<br>(ガラスープ)                | こめ・さといも<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>ごま・すりごま<br>オリーブオイル<br>ごまあぶら<br>こめあぶら   | きゅうり・こまつな<br>たまねぎ・にんじん<br>レモン・しいたけ<br>しょうが                                                        | 650                  | 29<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>まめの<br/>グラタン<br/>なし<br/>トマトと<br/>あじその<br/>サラダ<br/>シーフード<br/>コンソメスープ<br/>ぎゅうにゅう<br/>さつまいもパン</p> | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>しろいんげんまめペースト<br>きんときまめ・はまぐり<br>ひよこまめ・わかめ<br>ぼたてかいぼしら・チーズ<br>とりにく・ベーコン<br>えび・(ガラスープ) | こむぎこ・パン<br>パンこ・さつまいも<br>さとう・バター<br>オリーブオイル<br>こめあぶら          | えだまめ・キャベツ<br>きゅうり・しそ<br>たまねぎ・トマト<br>にんじん・パセリ<br>なし・とうもろこし<br>えのきだけ<br>マッシュルーム       | 599                  |
| 11<br>(木) | <p>スイーツはるまき<br/>れいしやぶサラダ<br/>じゃがたまポトフ<br/>ぎゅうにゅう<br/>コッペパン</p>                                             | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>わかめ・ぶたにく<br>ウインナー                                                           | パン<br>はるまきのかわ<br>さつまいも<br>じゃがいも・さとう<br>さんおんとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター            | キャベツ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・パセリ<br>レタス・りんごソース                                                  | 627                  | 30<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>うめおかかあえ<br/>ごはん<br/>かつおのいそあげ<br/>はるさめスープ<br/>ぎゅうにゅう</p>                                        | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>あおのりこ・かつお<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>(ガラスープ)                                               | こめ・でんぶん<br>はるさめ・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                        | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん<br>チンゲンサイ・ねぎ<br>もやし・ばいにく<br>ほししいたけ<br>しょうが                   | 568                  |
| 12<br>(金) | <p>むぎごはん<br/>ひじきの<br/>ナッツ<br/>プチトマト<br/>サラダ<br/>スパニッシュオムレツ<br/>なすの<br/>ドライカレー<br/>かけてたべてね！<br/>ぎゅうにゅう</p>  | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>しろいんげんまめペースト<br>ぎゅうひきにく<br>ロースハム・たまご<br>ひじき・とりひきにく                          | むぎ・じゃがいも<br>こめ・さんおんとう<br>アーモンド<br>こめあぶら・バター<br>カレールウ                             | えだまめ・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>ミニトマト・にんじん<br>トマトかん・しょうが<br>グリーンピース・なす<br>りんごソース                        | 629                  | <div><div><div><div><div>せかいいち</div><div>ちやうじゅこく</div><div>にほん</div><div>でんとらしよく</div></div><div>世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう！</div><div><div>しほう うみ かこ にほん しゅんかしゅうとう きせつ しぜん さんぶつ じょうず りょう わたし そせん くに ふうど てき りょうり つく</div><div>四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り</div><div>あ う つつ はん こめ ちゅうしん はん こめ ちゅうしん はん こめ ちゅうしん はん こめ ちゅうしん はん こめ ちゅうしん はん こめ ちゅうしん</div><div>上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表さ</div><div>た もの つか にほん しよくたく にほんじん ちやうじゅ ざさ かち みなお</div><div>れる食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。</div></div><div><div><div>ま</div><div>豆類や大豆製品</div><div></div></div><div><div>ご</div><div>ごまなどの種実類</div><div></div></div><div><div>わ(は)</div><div>わかめなどの海藻類</div><div></div></div><div><div>や</div><div>野菜類</div><div></div></div><div><div>ざ</div><div>魚など魚介類・小魚類</div><div></div></div><div><div>い</div><div>しいたけなどのきのこ類</div><div></div></div><div><div>いも類</div><div></div></div></div><div><div>とり入れていきます。</div><div>やさしいの食材を積極的に</div><div>給食でも「まごわ(は)」</div></div></div></div></div> |                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                              |                                                                                     |                      |
| 16<br>(火) | <p>なすの<br/>にびたし<br/>いりこナッツ<br/>けんちチン<br/>どうにゅう<br/>とんじる<br/>i.i.imabari!<br/>ブランド給食<br/>ぎゅうにゅう<br/>ごはん</p> | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>だいたず・あぶらあげ<br>とうにゅう・ぶたにく<br>(にぼし)・とりにく<br>かえりいりこ・みそ<br>アーモンド<br>かつおぶし・とりレバー | こむぎこ・こめ<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>カシューナッツ・ごま<br>アーモンド<br>こめあぶら<br>なたねあぶら | かぼちゃ・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>なす・ねぎ・れんこん<br>ほししいたけ<br>しょうが                                            | 635                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                              |                                                                                     |                      |
| 17<br>(水) | <p>さつまいも<br/>ごはん<br/>きりぼしだいこんの<br/>すのもの<br/>さんまのしおやき<br/>ゆばの<br/>すましじる<br/>ぎゅうにゅう</p>                      | ぎゅうにゅう<br>ちやにくやほねに<br>なるもの<br>さうふ・ゆば<br>(こんぶ)・わかめ<br>(けずりぶし)<br>さんま・かにかまぼこ                                | こめ・さつまいも<br>さんおんとう<br>ごま・すりごま                                                    | だいこん・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>えのきだけ<br>きりぼしだいこん                                                         | 533                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                              |                                                                                     |                      |

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。

引用: 「食育フォーラム2025年9号」

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。