

日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価 Energi- kcal
2 (火)		きりぼしだいこんの ツナあえ とりにくとなすの なんばんづけ		ぎゅうにゆう・とうふ あぶらあげ・わかめ (にぼし) まぐろあぶらづけ とりにく・みそ	こめ・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの えだまめ・キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・ピーマン・しょうが	643
3 (水)		とうふサラダ ひやしうめ うどん		ぎゅうにゆう・とうふ あぶらあげ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) ロースハム・たまご	パン・うどん じゃがいも・さとう さんおんと・ごま りんごジャム ごまあぶら・バター	グリーンピース・きゅうり しそ・たまねぎ・トマト トマトかん・ねぎ・レタス ばいにく・ほししいたけ	569
4 (木)		1・2年生は、むぎごはんなし かんばんサラダ ホキのレモンに ナン		ぎゅうにゆう・ホキ まぐろあぶらづけ あいびぎにく	むぎ・こむぎこ・こめ でんぷん コーンスターチ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・ナン	かんばん・きゅうり たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン レタス・レモン ほししいたけ・にんにく	599
5 (金)		イタリアン サラダ		ぎゅうにゆう・さわら (ガラスープ) にくだんご	パン・さつまいも さとう オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・こまつな セロリ・たまねぎ・ミニトマト トマトかん・なす・にんじん ピーマン・しめじ・トマトビュレ にんにく	545
8 (月)		トマトサラダ さといもコロッケ		ぎゅうにゆう こうやどうふ・ひじき (にぼし)・とりにく とりひきにく・たまご だししふんにゆう	こむぎこ・パンこ こめ・こめこ さといも・じゃがいも さんおんと・ オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・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・レモン ほししいたけ	641
9 (火)		なすとツナの サラダ さばの カレーてりやき		ぎゅうにゆう しろいんげんまめペースト (にぼし)・さば まぐろあぶらづけ とりひきにく	こめ・さとう さんおんと こめあぶら	さやいんげん・かぼちゃ たまねぎ・レッドオニオン なす・ねぎ・ほししいたけ しょうが	589
10 (水)	きりぼしだいこんの ソテー	パインサラダ		ぎゅうにゆう (こんぶ)・ベーコン (ガラスープ) ラピオリ	パン・さとう はちみつ・アーモンド ごま・すりごま オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり・こまつな きりぼしだいこん・たまねぎ にんじん・レタス パインアップルジュース パインかん・レモン・きくらげ	685
11 (木)		パンサンスー ささみとえだまめの かきあげ		ぎゅうにゆう・こんぶ ぶたひきにく・ とりささみ・たまご (ガラスープ)・みそ	もちむぎ・こむぎこ こめ・でんぷん マロニー・さとう さんおんと すりごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマト・なす ピーマン・もやし しょうが・にんにく	638
12 (金)	きんときまめの ミートグラタン	きのこの サラダ		ぎゅうにゆう きんときまめ あいびぎにく ロースハム なまクリーム チーズ (ガラスープ)	パン・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・レモン えのきだけ・しめじ にんにく	567
16 (火)	さつまいも ごはん	かえりどやさいの レモンあえ		ぎゅうにゆう・とうふ ゆば・(こんぶ) わかめ・かえりいりこ (けずりぶし) ししゃも・たまご	こむぎこ・こめ さつまいも さんおんと・ごま ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり・しそ あかしそ・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ	565
17 (水)	かぼちゃの グラタン	フレンチサラダ		ぎゅうにゆう しろいんげんまめペースト とうにゆう・(こんぶ) わかめ・ロースハム ベーコン・たまご チーズ・(ガラスープ)	こむぎこ・パン・パンこ クルトン・でんぷん・さとう オリーブオイル・こめあぶら バター・くるごまクリーム	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・パセリ レタス	598
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！ 夏休みは、いかがでしたか？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。連日の猛暑に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がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。 生活リズムを整えるために..... 夜は早めに寝る 朝ごはんをよく かんで食べる 朝起きたときに 日光を浴びる 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。							

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. 9月号、学校給食2025. 7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。