

日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価 kcal
1(水)	ごはん、キャベツのおひたし、さけのさいきょうやき、あつあげとやさいのとろとろに	ちやくくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	547	20(月)	ごはん、ポテトグラタン、きりぼしだいこんのサラダ、こくとうパン	ちやくくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちようしをととのえるもの	579
2(木)	さつまいもコロケ、ごぼうサラダ、コッペパン、フェジョアード	ぎゆうにゆう	こむぎこ・パン	キャベツ・きゅうり	630	21(火)	ごはん、キャベツのおかかあえ、いわしのアングレーズ、とりすき	ぎゆうにゆう	こむぎこ・ふ・パンこ	いとこんにやく	599
6(月)	チキンピカタ、おつきみだんご、フレンチサラダ、コンサイポトフ	ぎゆうにゆう	こむぎこ・パン	キャベツ・きゅうり	669	22(水)	ごはん、そくせきづけ、あきやさいのふきよせあげ、いもたき	ぎゆうにゆう	こむぎこ・こめ	こんにやく・キャベツ	590
7(火)	ごはん、のりあえ、さばのごまやき、はくさいのみそしる	ぎゆうにゆう	こめ・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん	516	23(木)	きのごとじゃがいものおかかソテー、ツナとコーンサラダ、ココアあげパン、コンソメスープ	ぎゆうにゆう	パン・じゃがいも	キャベツ・きゅうり	548
8(水)	ごはん、パンサンスー、とむねと、なすのみそがらめ、ワンタンスープ	ぎゆうにゆう	こむぎこ・ワンタン	キャベツ・きゅうり	612	29(水)	ごはん、グリーンサラダ、ジュシー、しゅうまい、マーボー豆腐	ぎゆうにゆう	ぎょうざのかわ	えだまめ・グリーンピース	581
9(木)	れんこんピザ、ひじきのマリネ、ブルーベリーパン、レンズまめのカレースープ	ぎゆうにゆう	パン・じゃがいも	グリーンピース・キャベツ	558	30(木)	ツナポテトやき、ごまドレッシング、コッペパン、きのごとたらこのスパゲティ	ぎゆうにゆう	パン・スパゲティ	キャベツ・きゅうり	577
10(金)	きゅうりと、もやしの、バナナ、ごまあえ、とうふの、ツナマヨやき、おでん	ぎゆうにゆう	こめ・じゃがいも	こんにやく・きゅうり	612	31(金)	ごはん、かんぴょうサラダ、あげどりと、レバーのレモンに、ごまいり、わかめスープ	ぎゆうにゆう	こむぎこ・こめ	かんぴょう・きゅうり	563
14(火)	ごはん、きゅうりと、かにのすのもの、みそつくねやき、いとこんにやくの、いりに	ぎゆうにゆう	パンこ・こめ・さとう	いとこんにやく	532	<div data-bbox="1484 1302 2849 1932" data-label="Complex-Block"> <h2>スポーツには食事がカギ!</h2> <p>暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。</p> <h3>試合・競技当日の食事は?</h3> <p>朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いのがおすすめです。</p> <p>試合の前後に水分をしっかりと取りましょう</p> <p>イラスト: 学校給食 令和6年9月号</p> </div>					
15(水)	カルシウムの日、ごまつなと、かんぴょうのごまあえ、むぎごはん、さつまいものかきあげ、ふわふわどんぶり	ぎゆうにゆう	むぎ・こむぎこ	かんぴょう・ごまつな	566						
16(木)	とりにくの、ピリからやき、えのきのサラダ、コッペパン、こめことうにゆうの、クリームシチュー	ぎゆうにゆう	パン・こめこ	キャベツ・きゅうり	528						
17(金)	ごはん、わふう、だいこんサラダ、さといもだんご、めかぶじる	ぎゆうにゆう	こめ・さといも	えだまめ・かんぴょう	553						
18(土)	ごはん、さつまいも、コッペパン	ぎゆうにゆう	こめ・さといも	えだまめ・かんぴょう	553						

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年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

○のついてる日はスプーンがつく日です。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト: 学校給食 令和6年9月号