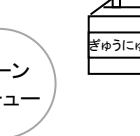
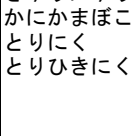
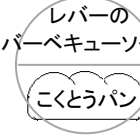
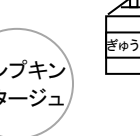
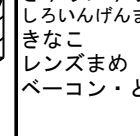
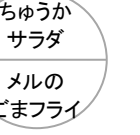
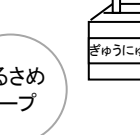
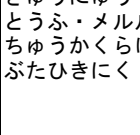
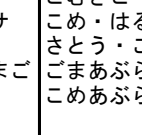
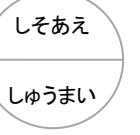
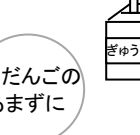
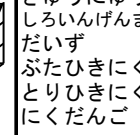
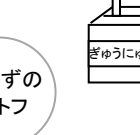
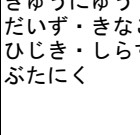
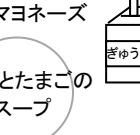
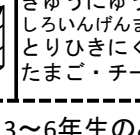
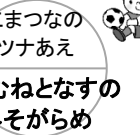
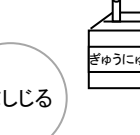
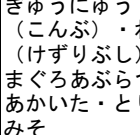
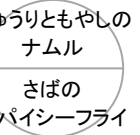
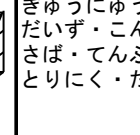
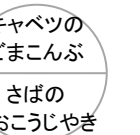
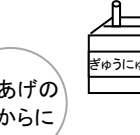
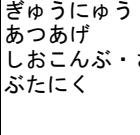
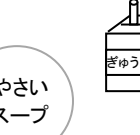
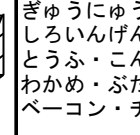
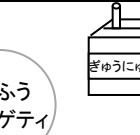
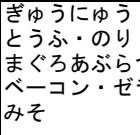
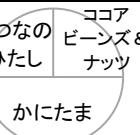
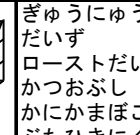
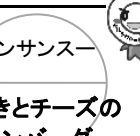
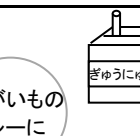
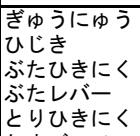
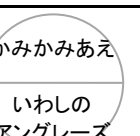
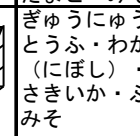
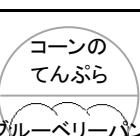
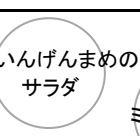
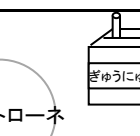
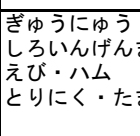
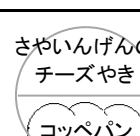
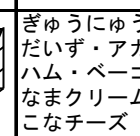
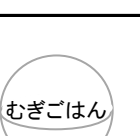
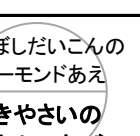
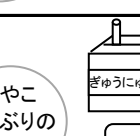
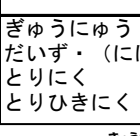
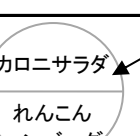
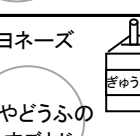
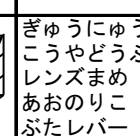
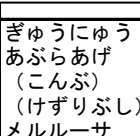
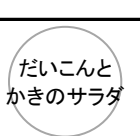
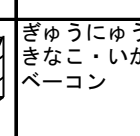
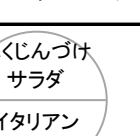
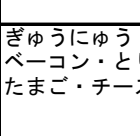
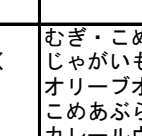


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 1食あたり kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ ちやにくやほねに なるもの	き い ろ はたらくちからや たいおんになるもの	み ど り い ろ からだのちょうしを ととのえるもの	栄養価 1食あたり kcal
① (水)	 とりにくの ピリからやき  ビーフン サラダ  コーン シチュー  ギョウザ	ギョウザにゆう かにかまぼこ とりにく とりひきにく	こむぎこ・パン ビーフン じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら マーガリン	きゅうり・たまねぎ コーンかん・にんじん ブロッコリー・しょうが にんにく	578	①7 (金)	 レバーの バーベキューソース  やさい ソテー  パンプキン ポタージュ  ギョウザ	ギョウザにゆう しろいんげんまめペースト きなこ レンズまめ ベーコン・とりレバー	パン・でんぶん くるざとう・さとう みずあめ こめあぶら マーガリン	かぼちゃペースト キャベツ・たまねぎ にら・パセリ・もやし りんごソース・レモン しょうが	571
2 (木)	 ごはん  ちゅうか サラダ  メルの ごまフライ  はるさめ スープ  ギョウザ	ギョウザにゆう とうふ・メルルーサ ちゅうかくらげ ぶたひきにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たけのこ チンゲンサイ・にんじん もやし ほししいたけ	629	20 (月)	 ごはん  しそあえ しゅうまい  にくだんごの あまずみ  ギョウザ	ギョウザにゆう しろいんげんまめペースト だいず ぶたひきにく とりひきにく にくだんご	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・あかしそ たくあんづけ・たけのこ たまねぎ・にんじん ピーマン・れんこん きくらげ・しょうが	593
③ (金)	 ポーク チャップ だんご  ひじき サラダ  だいずの ポトフ  ギョウザ	ギョウザにゆう だいず・きなこ ひじき・しらすぼし ぶたにく	パン しらたまだんご じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ブロッコリー レモン・ほししいたけ にんにく	586	②2 (水)	 ライスグラタン  さつまいも サラダ  マヨネーズ トマトとたまごの スープ  ギョウザ	ギョウザにゆう しろいんげんまめペースト とりひきにく たまご・チーズ	こむぎこ・パン こめ・さつまいも でんぶん こめあぶら マーガリン マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト ほうれんそう・レーズン えのきだけ・しめじ	653
6 (月)	 ごはん  こまつな ツナあえ とりむねとなすの みそがらめ  すましじる  ギョウザ	ギョウザにゆう (こんぶ)・わかめ ひじき・けずりぶし まぐろあぶらづけ あかいた・とりにく みそ	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・こめあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・なす しろねぎ・もやし レモン・えのきだけ しいたけ	567	②3 (木)	 ごはん  きゅうりともやしの ナムル さばの スパイシーフライ  ごもくまめ  ギョウザ	ギョウザにゆう だいず・こんぶ さば・てんぷら とりにく・たまご	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・にんじん もやし・しょうが れんこん	668
7 (火)	 ごはん  キャベツの ごまこんぶ さばの しおこうじやき  あつあげの ピリからに  ギョウザ	ギョウザにゆう あつあげ しおこんぶ・さば ぶたにく	こめ・すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん しょうが	564	24 (金)	 キムチいため  とうふ サラダ  やさい スープ  ギョウザ	ギョウザにゆう しろいんげんまめ とうふ・こんぶ わかめ・ぶたにく ベーコン・チーズ	パン・さとう・すりご ま・ごまあぶら・こめ あぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん キムチ・ピーマン もやし・しょうが	605
8 (水)	 とうふの ツナでんがく  こんにゃく サラダ  わふう スパゲティ  ギョウザ	ギョウザにゆう とうふ・のり まぐろあぶらづけ ベーコン・ゼラチン みそ	パン・スパゲティー さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら マーガリン マヨネーズ	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん マッシュルーム・にんにく	630	②7 (月)	 ごはん  こまつな おひたし ココア ビーンズ& ナッツ  たんたん ワンタンスープ  ギョウザ	ギョウザにゆう だいず ローストだいず かつおぶし かにかまぼこ ぶたひきにく たまご・みそ	ワンタン・こめ でんぶん・さとう アーモンド ねりごま・ごまあぶら	こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん しろねぎ・はくさい ほししいたけ・しめじ しょうが・にんにく	631
9 (木)	 ごはん  パンサンスー ひじきとチーズの ハンバーグ  じゃがいもの カレーに  ギョウザ	ギョウザにゆう ひじき ぶたひきにく ぶたレバー とりひきにく たまご・チーズ	こめ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・えだまめ きゅうり・たまねぎ にんじん・しょうが マッシュルーム	587	28 (火)	 わかめ ごはん  かみかみあえ いわしの アングレーズ  さつまじる  ギョウザ	ギョウザにゆう とうふ・わかめ (にぼし)・いわし さきいか・ぶたにく みそ	パンこ・こめ さつまいも でんぶん・さとう すりごま・こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう ミニトマト・にんじん しょうが	645
10 (金)	 コーンの てんぷら  しろいんげんまめの サラダ  ミネストローネ  ギョウザ	ギョウザにゆう しろいんげんまめ えび・ハム とりにく・たまご	こむぎこ・パン マカロニ・さといも さとう オリーブオイル こめあぶら ドレッシング	えだまめ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・レタス れんこん・ブルーベリー しいたけ・トマトピューレ	605	②9 (水)	 さやいんげんの チーズやき  ハムサラダ  かぼちゃプリン ビーフン スープ  ギョウザ	ギョウザにゆう だいず・アガー ハム・ベーコン なまクリーム こなチーズ	パン・ビーフン さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん しろねぎ・レタス レモン・きくらげ	721
①4 (火)	 むぎごはん  きりぼしだいこんの アーモンドあえ あきやさいの ふきよせあげ かけてたべよう  おやこ どんぶりの ぐ  ギョウザ	ギョウザにゆう だいず・(にぼし) とりにく とりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・こめこ さつまいも でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・れんこん・しいたけ	655	30 (木)	 ごはん  マカロニサラダ れんこん ハンバーグ  マヨネーズ こうやどうふの たまごじ  ギョウザ	ギョウザにゆう こうやどうふ レンズまめ あおのりこ ぶたレバー とりひきにく・たまご	マカロニ・こめ でんぶん・さとう みずあめ・マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん れんこん・りんご ほししいたけ・しょうが	642
15 (水)	 メルの ガーリックパンこやき  からしあえ  きつねうどん  ギョウザ	ギョウザにゆう あぶらあげ (こんぶ) (けずりぶし) メルルーサ	パン・うどん パンこ・さとう ラ・フランスジャム マーガリン	キャベツ・きゅうり にんじん・ねぎ・パセリ ブロッコリー・にんにく	623	31 (金)	 いかの チリソース  だいこんと かきのサラダ  ようふう にくじゃが  ギョウザ	ギョウザにゆう きなこ・いか ベーコン	パン・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	いとこんにゃく グリーンピース・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ・かき しょうが・にんにく	570
①6 (木)	 むぎごはん  ふくじんづけ サラダ  イタリアン オムレツ  チキンカレー  ギョウザ	ギョウザにゆう ベーコン・とりにく たまご・チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり ふくしんづけ・たまねぎ トマトジュース にんじん・ピーマン レタス・マッシュルーム しょうが・にんにく	562	 スポーツには 食事ガカキ! あつ そと からだ うご ぎ ち きせつ 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。 部活の試合など、 じつりよく はつ き ひ れんしゅう 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 た えいよう はや お こころが すいみん じゅうぶん たいせつ 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。 (引用：学校給食)					



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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。