

日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 エネルギー kcal
1 (水)	やさいのキッシュ ごまドレサラダ わかめうどん コッペパン	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	はたらくちからやたいおんになるもの パン・うどん じゃがいも・バター ごまドレッシング	からだのちょうしをとのえるもの きやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ	563	17 (金)	とりにくのみかんふうみやき しるいんげんまめサラダ ミーファンタン コッペパン	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	はたらくちからやたいおんになるもの パン・ピーファン くろざとう・さとう マーマレード オーブオイル ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしをとのえるもの きゅうり・たまねぎ だいこん・にんじん ねぎ・もやし・レタス みかん・ジュース ほししいたけ	610
2 (木)	ごはん ちゆうかふうサラダ かいせんしゆうまい マーボーとうふ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	615	20 (月)	ごはん マカロニサラダ マヨネーズ れんこん ルーローハン イタリアンスープ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	マカロニ パンこ・こめ・さとう オーブオイル マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん れんこん・しょうが にんにく	621
3 (金)	キャラメルポテト マリネサラダ コーンクリームスープ コッペパン	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	こむぎこ・パン さつまいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん レモン・しめじ	636	21 (火)	ごはん 豆腐サラダ いわしのアングレーズ だいちのいそに	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・ローズハム・たまごなまクリーム	パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく さやいんげん きゅうり・ごぼう・トマト にんじん・レタス しょうが	666
6 (月)	むぎごはん パンサンスー あきやさいのふきよせあげ いもたき	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・こめこ さつまいも・さとう マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし れんこん・しめじ しいたけ	651	22 (水)	レバーのルウエーに パンパンジー コッペパン あきのミネストローネ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	こむぎこ・パン マカロニ じょうしんこ でんぶん・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・トマトかん にんじん・もやし・レタス れんこん・エリンギ しょうが・にんにく	604
7 (火)	ごはん ひじきサラダ さばのピザソースやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パンこ・こめ さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・さやいんげん きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ピーマン レタス・レモン マッシュルーム	584	23 (木)	ごはん ツナサラダ ミートオムレツ ぶたにくとさといものために	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	こめ・さといも さとう オリーブオイル ごまあぶら	こんにやく グリーンピース・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ピーマン・ほうれんそう レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	641
8 (水)	ツナはるまき キムチあえ やさいスープ コッペパン	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パン はるまきのかわ じゃがいも・さとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり しそ・たまねぎ にんじん・はくさい もやし・レモン	631	24 (金)	ピザトースト ウインナーのいためもの コンソメスープ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パン・じゃがいも こめあぶら・バター	こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・ピーマン しめじ	644
9 (木)	ごはん スパゲティサラダ さといもだんご マヨネーズ ひじきのいために	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	スパゲティ・こめ さといも・でんぶん さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり とうもろこし・にんじん れんこん・みかんかん きくらげ	645	27 (月)	むぎごはん わかめのサラダ やさいチップス ひよこまめのカレー かけてたべましょう	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	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	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス れんこん・レモン しょうが・にんにく	619
10 (金)	ポテトのチーズやき きりぼしだいこんサラダ ブルーベリーパン ファイバースープ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	おむぎ・パン じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら バター	きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブルーベリー しめじ	573	28 (火)	ごはん はるさめのすのもの とりにくのガーリックやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パンこ・こめ はるさめ・さとう ごま・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 きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん にんにく・ほししいたけ	600
14 (火)	キムチチャーハン じゃがいものちゆうかあえ とうふのチーズやき ごまいりわかめスープ	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	こめ じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん にんにく・キムチ えのきだけ	562	29 (水)	ほうれんそうグラタン コッペパン パインサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう レタス・パインかん エリンギ・トマトピューレ にんにく	632
15 (水)	にくやさいのたまごじ さつまいもサラダ マヨネーズ やきそば	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パン・ちゆうかめん さつまいも・さとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく キャベツ・きゅうり べにしょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン	624	30 (木)	まこもピラフ かにかまサラダ コーンハンバーグ さわにわん	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	パンこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・まこもたけ レタス	615
16 (木)	FC IMABARI りんごとこんぶのサラダ とりむねとなすのみそがらめ すましじる ★鶏むねとなすの味噌がらめ★ MF 森瀬 希咲選手	ぎゅうにゅうあぶらあげ(こんぶ)・わかめ(けずりぶし)・たまご	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・たまねぎ なす・にんじん・しろねぎ レタス・りんご えのきだけ・しいたけ	586	 <p>2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。</p>					

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。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが箸は毎日持ってきましょう。
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。
 引用「学校給食」R7.9月号