

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
1 (水)	ごはん ツナサラダ ちくわのいそべあげ カレーにじゃが	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう あおのりこ まぐろあぶらづけ ちくわ・ぶたにく たまご	はたらくちからやたいおんになるもの こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	からだのちょうしをととのえるもの いとこんにやく グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん レモン・ほししいたけ	618	17 (金)	ごはん とうふサラダ さといもだんご けんちんじる	ちやくやほねになるもの ぎゅうにゅう だいや・とうふ (こんぶ)・やきぶた (にぼし) ロースハム とりひきにく	はたらくちからやたいおんになるもの こめ・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしをととのえるもの こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・とうもろこし トマト・ねぎ・レタス きくらげ・ほししいたけ	597
2 (木)	きのこのキッシュ コッペパン さつまいもサラダ マヨネーズ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう わかめ・ロースハム とりひきにく・たまご なまクリーム (ガラスープ) にくだんご	パン・さつまいも はるさめ・さとう バター・マヨネーズ	きゅうり・にんじん ねぎ・はくさい・レタス パインかん・えのきだけ しめじ・しいたけ しょうが・にんにく	587	20 (月)	ほうれんそうのグラタン こくとうパン からしあえ レンズまめのカレースープ	ぎゅうにゅう だいや・レンズまめ こうやどうふ・チーズ ロースハム とりひきにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ じゃがいも くるざとう・さとう こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・しめじ	591
3 (金)	ごはん リヨネーズポテト とりにくのガーリックやき あきのかおrijる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (にぼし) ベーコン・とりにく なまクリーム・みそ	パンこ・こめ さつまいも じゃがいも バター	こんにやく・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ えのきだけ・しめじ にんにく	585	21 (火)	ごはん キムチあえ ししゃものフリッター いもたき	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) ししゃも・ちくわ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・にんじん はくさい・もやし しめじ	616
6 (月)	さつまいもコロッケ コッペパン しょうゆドレッシング サラダ ちゅうかスープ ラフランスジャム	ぎゅうにゅう わかめ・えび ぶたにく・とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・ごま ラ・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	かんびょう・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし レタス・ほししいたけ	595	22 (水)	ごはん ごまドレッシング サラダ ミートエッグ カップ だいやのいそに	ぎゅうにゅう だいや・きわかめ てんぶら・とりにく あいびきにく ぶたレバー・たまご	こめ・さとう アーモンド こめあぶら ごまドレッシング	こんにやく さやいんげん・キャベツ きゅうり・ごぼう たまねぎ・にんじん エリンギ	624
7 (火)	ごはん だいこんサラダ かいせんしゅうまい マヨネーズ しせんとうふ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ えそすりみ・えび てんぶら・ぶたにく ロースハム とりひきにく	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ しょうが	637	23 (木)	ちゅうかふう サラダ クッキーパン いりこのあめに あきのミネストローネ	ぎゅうにゅう レンズまめ あおのりこ かえりいりこ ベーコン・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・さとう アーモンド オリーブオイル ごまあぶら・バター	ごぼう・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・ほうれんそう もやし・れんこん レモン・きくらげ エリンギ・にんにく	601
8 (水)	むぎ ごはん ひじきサラダ こうやとうふのからあげ ぶたキムチどんぐ かけてたべましよう	ぎゅうにゅう こうやどうふ レンズまめ・ひじき (けずりぶし) ぶたにく ロースハム	むぎ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・キムチ・レタス しょうが	615	24 (金)	むぎ ごはん たまごサラダ カリフォルニアチキン マヨネーズ ぶたにくとさといものいために	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・さといも さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく グリーンピース・きゅうり だいこん・にんじん ブロッコリー・にんにく ほししいたけ・しょうが	566
9 (木)	ぎせい どうふ ブルーベリー こまつな かんびょう ごまあえ チャンポン	ぎゅうにゅう だいや・とうふ ひじき・あさり えび・あかい とりひきにく たまご	パン・ちゅうかめん さとう・ごま こめあぶら	かんびょう・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・しょうが ブルーベリー	612	28 (火)	ごはん マカロニ サラダ さばの ごまあげ マヨネーズ さわにわん	ぎゅうにゅう (こんぶ) (にぼし)・さば ぶたにく	こむぎこ・マカロニ こめ・さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし こめあぶら きくらげ しょうが	640
10 (金)	ごはん パンサンスー FC IMABARI とりむねとなす みそがらめ きんぴら ごぼう	ぎゅうにゅう くきわかめ・みそ てんぶら・たまご ぎゅうにく とりにく	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも マロニー・さとう さんおんとう 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・なす・にんじん しろねぎ・もやし きくらげ・しいたけ	610	29 (水)	まこも ピラフ じゃがいも ちゅうかあえ みかん とうふの きのこソースやき マヨネーズ カントリー スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・ぶたにく ロースハム とりにく・チーズ (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・バター さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ まこもたけ・みかん えのきだけ・きくらげ しめじ・にんにく	626
14 (火)	ごはん ごまじゃこ ふりかけ コールスロー サラダ あきやさいの ふきよせあげ ひじきの いために i.i.imabariブランド	ぎゅうにゅう ひじき・しらすほし とりにく・たまご	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・ごま 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・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・レタス・れんこん きくらげ・しいたけ	627	30 (木)	えびとポテトの チリソースに コッペパン アーモンド コーン クリーム スープ	ぎゅうにゅう えび・ベーコン (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ もやし・しめじ しょうが・にんにく	613
15 (水)	ごはん レンズまめの サラダ マヨネーズ ホキの ピザやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう レンズまめ・ホキ てんぶら・とりにく ウインナー・チーズ みそ	パンこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら マヨネーズ	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・パセリ ピーマン・ブロッコリー れんこん・ほししいたけ	628	<div data-bbox="1484 1638 2908 1953" data-label="Complex-Block"> <h3>にんじんと「目」の健康</h3> <p>にんじんは体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩を添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんがにがてな人もいると思いますが、どんな料理にでも合う野菜なので、食べられる料理法で挑戦してみませんか？</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」!</p> <p>ビタミンAを含む食品を意識してとろう!</p> <p>きんぴら、かきあげ、にんじん、うなぎ、レバー、ほうれん草、かぼちゃ、ケーキ</p> </div>					
16 (木)	フジキ!れんこんの たまごやき コッペパン りんごと こんぶの サラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう だいや・こんぶ まぐろあぶらづけ あいびきにく たまご	パン・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・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス れんこん・りんご エリンギ・にんにく トマトピューレ	622						

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、箸は毎日持ってきてましよう。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。