

| 日(曜) | こんだてめい | あかい | 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 | きいろ | みどりいろ | 栄養価 エネルギー kcal |
|-----------|---|--|---|--|----------------------|--|---|--|---|--|----------------------|
| 1 (水) | ホキのきのこソースかけ わかめとだいごんのサラダ ポークビーンズ コッペパン | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ わかめ・ホキ ぶたにく・ベーコン | はたらくちからや たいおんになるもの こむぎこ・パン じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター | からだのちょうしを ととのえるもの きゅうり・だいごん・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト トマトかん・にんじん・パセリ レモン・えのきだけ・しめじ マッシュルーム・トマトピューレ にんにく | 575 | 17 (金) | いわしのアングレーズ もやしのマリネ しまなみあきのミネストローネ こくとうパン | ぎゅうにゅう・だいご いわし・しらすぼし ぶたにく | はたらくちからや たいおんになるもの パン・パンこ さといも・でんぶん くろざとう・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 たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・なす もやし・れんこん・レモン しいたけ・トマトピューレ しょうが | 621 |
| 2 (木) | かいそうサラダ とうふとツナのオムレツ こんさいカレー むぎごはん | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・レンズまめ かんでん・かいそう まぐるあぶらづけ とりにく・たまご だっしふんにゅう | むぎ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ | きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス れんこん・しょうが にんにく | 668 | 20 (月) | ごはん ほうれんそうのしらすあえ みかん さつまいもとしめじのみそ | ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (にぼし) しらすぼし かつおぶし とりひきにく・たまご みそ | パンこ・こめ さつまいも さんおんとう ごまあぶら | きゅうり・ごぼう・しそ だいごん・たまねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう みかん・レモン・しめじ しょうが | 597 |
| 3 (金) | ごまざんき ココロサラダ ほうれんそうとしめじ わふうスパゲティ コッペパン ラフランスジャム | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | こむぎこ・パン スパゲティ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま ら・フランスジャム オリーブオイル こめあぶら・なたねあぶら | えだまめ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう レモン・しめじ しょうが・にんにく | 673 | 21 (火) | ごはん アーモンドあえ あげだしまこもたけ さといものそぼろに | ぎゅうにゅう・とうふ (にぼし) (けずりぶし) とりひきにく | こむぎこ・こめ こめこ・さといも でんぶん・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら | いとこんにやく グリーンピース・キャベツ きゅうり・だいごん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・まこもたけ ほししいたけ・しょうが | 590 |
| 6 (月) | からしあえ きなこだんご さばのさみそ にくじゃが ごはん | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | こめ・しらたまだんご じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま すりごま・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・たまねぎ にんじん・もやし しょうが | 649 | 22 (水) | ぎゅうにくとピーマンのいたためものピザトースト ファイバーサラダ こまつなスープ | ぎゅうにゅう ぎゅうにくと ローズハム・ベーコン チーズ | はだかむぎ・パン さとう・こめあぶら マヨネーズ | えだまめ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ピーマン・れんこん きくらげ・トマトピューレ しょうが | 619 |
| 7 (火) | ブロッコリーのおひたし たこべったん のっぺいじる ごはん | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・こめあぶら | キャベツ・だいごん とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい ブロッコリー・もやし しめじ | 586 | 23 (木) | まこもごはん こまつなのごまあえ さけのホイルやき なすのみそ | ぎゅうにゅう・とうふ (にぼし) かつおぶし・さけ とりにく・みそ | こめ・さとう・ごま こめあぶら・バター マヨネーズ | こんにやく・キャベツ・こまつな だいごん・たまねぎ・なす・にんじん ねぎ・ピーマン・まこもたけ・もやし えのきだけ・エリンギ・にんにく | 568 |
| 8 (水) | さつまいものいがりあげ しゃきしゃきサラダ はくさいとベーコンのスープ コッペパン | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | こむぎこ・パン そうめん・さつまいも じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター | きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい きくらげ | 584 | 24 (金) | チキンドリア ポパイサラダ ミックスビーンズスープ | ぎゅうにゅう ビーンズミックス えび・ぶたにく ローズハム・とりにく チーズ | こむぎこ・パン・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター | きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう もやし | 612 |
| 9 (木) | れんこんのあかしあえ とりにくとブロッコリーのいたためもの ごはん | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・こめあぶら マヨネーズ | こんにやく・きゅうり・あかし だいごん・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん・しろうね はくさい・ブロッコリー・れんこん えのきだけ | 614 | 27 (月) | ごはん ごまあえ あきやさいのふきよせあげ みそけんちんじる | ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (こんぶ) (にぼし)・ぶたにく とりにく・たまご みそ | こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら | こんにやく・きゅうり ごぼう・だいごん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん・ほししいたけ しいたけ | 582 |
| 10 (金) | さといものグラタン ひじきのピリからサラダ こんさいポトフ ブルーベリーパン | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ のり・かつおぶし いか・ベーコン とりにく | パン・さといも さとう・さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら | キャベツ・きゅうり だいごん・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・レタス れんこん・ブルーベリー | 576 | 28 (火) | ごはん しゃことコーンのナムル まこもたけのかきあげ あつあげのカレーに | ぎゅうにゅう・ あつあげ・しらすぼし ぶたにく・とりさき たまご | こむぎこ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | いとこんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな・しそ たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん あかピーマン・まこもたけ きくらげ | 617 |
| 14 (火) | FC今治とのコラボ給食 ごもくりごはん わふうサラダ とむねにくとなすのみぞがらめ さわにわん | ぎゅうにゅう (にぼし) しらすぼし・ぶたにく とりにく・みそ | こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・さんおんとう くり・オリーブオイル こめあぶら | こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう かいわれだいごん・なす にんじん・しろうね・ねぎ ほうれんそう ほししいたけ・しめじ しいたけ | 603 | 29 (水) | みかん ゼリー レバーとさつまいものケチャップに だいごんサラダ ジュリエンスープ | ぎゅうにゅう・わかめ アガー まぐるあぶらづけ ベーコン・とりレバー (ガラスープ) | こむぎこ・パン・さつまいも マロニー・さとう さんおんとう・すりごま こめあぶら・なたねあぶら ドレッシング | キャベツ・だいごん たまねぎ・にんじん ピーマン・みかんジュース みかんかん・レモン しょうが | 597 |
| 15 (水) | しゃきしゃきハンバーグ にんじんとブロッコリーのマリネ こめこととうにゅうのクリームシチュー コッペパン | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・あぶらあげ あおのりこ・(こんぶ) かつおぶし・(けずりぶし) さけ・みそ | パン・パンこ・こめ さといも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら | きゅうり・たまねぎ にんじん・しろうね ブロッコリー・もやし れんこん・レモン しいたけ・しょうが | 571 | 31 (金) | だいごとかぼちゃのチーズコロッケ こまつなサラダ だいごんのクリーミースープ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいご・ひじき とりひきにく・たまご チーズ・(ガラスープ) | こむぎこ・パン パンこ・さんおんとう アーモンド こめあぶら ドレッシング | かぼちゃ・きゅうり こまつな・だいごん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ・しめじ | 627 |
| 16 (木) | 10月16日 世界食料日 WORLD FOOD DAY はくさいのおかかあえ とうふのシャケマヨやき あきのおおりの | ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・あぶらあげ あおのりこ・(こんぶ) かつおぶし・(けずりぶし) さけ・みそ | こめ・さつまいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ | こんにやく・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・なす・ねぎ はくさい・えのきだけ しめじ | 562 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>10月23日(木)1,2,3,4年生給食なし 10月24日(金)1,2,5年生給食なし 10月30日(木)全校給食なし</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>学校給食 SDGs</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>食べ物を大切に</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>地産地消</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>みんなで作る準備</p>  </div> </div> | | | | | |

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: 学校給食2025年9月号、食育フォーラム2025年10月号
食育フォーラム2024年10月号



ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
しゅん しよくざい ふとじ
※ 旬の食材を太字にしています。