

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1日 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1日 kcal
4 (火)		ちやに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	からだのちょうしをととのえるもの	635	20 (木)		ちやに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	からだのちょうしをととのえるもの	606
5 (水)		ぎゅうにゅう レンズまめ (こんぶ)・あさり いか・ロースハム たまご (ガラスープ) にくだんご	おこのみのもと パン・ながいも さとう・ごま すりごま クランベリーパイ ごまあぶら	たけのこ・たまねぎ にら・にんじん・はくさい キムチ・あかピーマン ほうれんそう・もやし きくらげ・しょうが	629	21 (金)		ぎゅうにゅう ロースハム・とりにく	こむぎこ はだかむぎこパン じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん キャベツ・こまつな きりぼしだいこん・たまねぎ・トマト にんじん・はくさい まこもたけ・レタス きくらげ・しめじ マッシュルーム・にんにく	613
6 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう 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 さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・レタス ほししいたけ・しょうが	591	25 (火)		ぎゅうにゅう あつあげ・さわら かにかまぼこ ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ 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 しろねぎ・しめじ しょうが・にんにく	639
7 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ とうにゅう (こんぶ)・ぶたにく とりひきにく (ガラスープ)・みそ	パン・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・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん しろねぎ・しょうが にんにく	579	26 (水)		ぎゅうにゅう ひよこめめ ににかまぼこ ぶたにく とりにく (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・みずあめ ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが	611
10 (月)		ぎゅうにゅう ひじき・ぶたひきにく とりにく・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶ さとう・アーモンド ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・まこもたけ れんこん・しょうが にんにく	637	27 (木)		ぎゅうにゅう だいく・とうふ あぶらあげ・こんぶ わかめ・かつおぶし まぐろあぶらづけ とりにく・チーズ	こめ・ながいも 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・キャベツ きゅうり・ごぼう とうもろこし・にんじん ねぎ・レモン ほししいたけ	617
11 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	616	28 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ) (けずりぶし) あかいた・とりにく こなチーズ・みそ	パン・うどん コーンフレーク さとう オリーブオイル マヨネーズ	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 ほししいたけ	600
12 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	644	あき 実りの秋 た 食べ物を大切にいただきます せつ こうてい き ぎ いろ ひ ひ あき ふか かん むかし に ほんじん じゅうよう こくもつ 校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物 であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収 穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日 は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えら れていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。 いいただきます ごちそうさまでした しょくじ ささ ひと 食事を支える人たち せいさんしゃ ひと 生産者の人 しょくひん かこう はんばい かが ひと 食品の加工や販売に関わる人 りょうり つく ひと 料理を作る人 た もの はこ ひと 食べ物を運ぶ人 もとは生きていたもののいのち 食べ物の命					
13 (木)		ぎゅうにゅう ひじき・かまぼこ ロースハム とりひきにく とりにく・たまご チーズ	こめ・じゃがいも でんぶ・さとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	625	14 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	616
14 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	616	17 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	616
17 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・ひじき (にぼし)・しらすほし (けずりぶし) とりひきにく・たまご むぎみそ (いまばりしさん)	はだかむぎ パンこ・こめ さといも・でんぶ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	616	19 (水)		ぎゅうにゅう とうにゅう・ひじき えび・いか ベーコン・とりにく たまご・なまクリーム チーズ	パン・スパゲティ マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう マッシュルーム トマトピューレ	608

いまばりし がつこうきゅうしょくせつしゆきじゆん もと しんたいけいそく かがつこう がくねん
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。
まいにち えいようか ねんせい しょうがく しょうがく しょうがく しょうがく
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。

ひづけ しるし とき口
※日付に○印がついている時は、
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。
はし まいにちも
スプーンがつきますが箸は毎日持ってきてましょう。