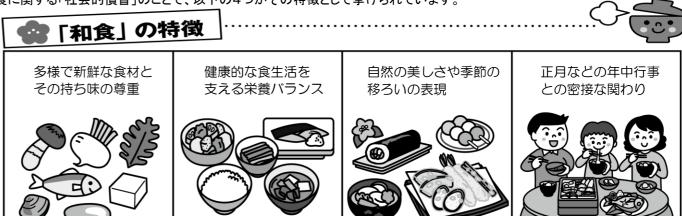
学校給食献立表 今治市立学校給食センター (日吉中・立花中・北郷中・近見中) 色 色 栄養価 赤 色 緑 色. 栄養価 赤 黄 色 В 献立名 献立名 エネルキ゛ エネルキ゛・ (曜) 主に体の調子を整える 主に体の組織を作る 主に体の調子を整える 主にエネルギーになる 主に体の組織を作る 主にエネルギーになる kcal kcal 牛乳・白いんげん豆 かんぴょう・キャベツ 牛乳・豆腐・油揚げ 米・さといも・砂糖 米・麦・小麦粉 キャベツ・ごぼう キャベツの おかか たまねぎ・にんじん・ねぎ 油揚げ・塩昆布 でんぷん・砂糖 きゅうり・たまねぎ からあげ・かつお節 ごま・ごま油 ごま昆布和え 和え ししゃも・すまき ごま・ごま油・米油 にんじん・ねぎ・もやし さば・とり肉・みそ はくさい・もやし ぎゅうにゅう 793 えのきだけ・干ししいたけ 811 たまご (煮干し) 豆腐の 里芋ごはん 麦ごはん ししゃもの さばの 木の葉丼 しょうが・にんにく (煮干し) 味噌汁 カレー揚げ 木 香味焼き 和食の日(11/24)献立 かけて食べてね 牛乳・大豆・豆乳 パン・米粉 裸麦粉パン・米粉 えだまめ・キャベツ 牛乳・レンズ豆 キャベツ・きゅうり シバーの じゃがいも・でんぷん たまねぎ・とうもろこし 21 **≥**−トココット ぶた肉・とり肉 ぶた肉・とり肉 さつまいも・砂糖 きゅうり・たまねぎ フレンチ グリーン 焼き 砂糖・米油 にんじん・ほうれん草 とまご・生クリーム とうもろこし・にんじん ベキューソース とりレバー 米油 ぎゅうにゅうし サラダ サラダ さつまいもの 735 726 クランベリーパイン もやし・レタス はくさい・パセリ・レタス ポパイ クランベリー 豆乳クリーム りんごソース・レモン レモン・しめじ スープ 裸麦粉パン (金) シチュー パインパン しょうが・にんにく 4.到・豆腐・厚揚げ **4**到.• 高野豆腐 米・さといも・砂糖 米・パン粉 こんにゃく・さやいんげん こんにゃく・グリンピース ごぼう・きりぼしだいこん 牛肉・ぶた肉・たまご じゃがいも・でんぷん ごぼう・こまつな のり和え のり・ホキ・天ぷら ごま油・米油 おひたし 砂糖・米油 たまねぎ・にんじん・ねぎ とり肉・うずらたまご にんじん・白ねぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 厚揚げと 773 はくさい・もやし (煮干し) ほうれん草・もやし 745 高野豆腐入 ごはん ごはん 和風豆腐 ホキの じゃがいもの きくらげ・しめじ れんこん・しょうが 筑前煮 ハンバーグ ねぎ油ソース うま煮 にんにく カルシウムの日 牛乳・白いんげん豆 パン・さつまいも ごぼう・こまつな・パヤリ |牛乳・虎豆・きな粉 |パン・じゃがいも たまねぎ・トマト しらすと ヨーグルト ブロッコリーの 26 ほうれん草と でんぷん・砂糖 しらす干し・とり肉 じゃがいも・でんぷん だいこん・たまねぎ ぶた肉・とり肉 にんじん・パセリ でんふん カクテルゼリー **油 フルーツ 小松菜の キッシュ **** たまご・生クリーム 砂糖・オリーブオイル トマト・トマトジュース 豚肉の生姜炒め ほうれん草・パイン ぎゅうにゅう かうにゅう ガーリック 虎豆と ポンチ 730 レモン・もも・しめじ 783 にんじん・ブロッコリー ヨーグルト・チーズ 米油 ごま油・米油へ 根菜の とり肉の ソテー もやし・れんこん・しめじ |干ししいたけ・しょうが コッペパン キネストローオ きなこ揚げパン (水 トマト煮 にんにく FC IMABARI こんにく いい歯の日 FC今治コラボ給食 地場産物活用週間 牛乳・わかめ 米・小麦粉・米粉 きゅうり・こまつな 牛乳・白いんげん豆 米・麦・さつまいも グリンピース・キャベツ /10 (月) ~14 (金) わかめと 白いんげん豆の **2**7 かえりいりこ さつまいも・でんぷん 切干だいこん・たまねぎ 大豆・ロースハム 砂糖・アーモンド きゅうり・ごぼう しらすの酢の物 サラダ しらす干し・かまぼこ 砂糖・米油 とうもろこし・にんじん とり肉・たまご 米油・バター だいこん・たまねぎ 797 トマト・にんじん 829 ねぎ・はくさい・しょうが とり肉・たまご カレールウ おんまく ごはん まこもたけの スパニッシュ 根菜カレ まこもたけ・干ししいたけ ほうれん草・レタス 今治丼 (木) オムレツ かき揚げ しょうが かけて食べてね 麦ごはん かけて食べてね 牛乳・豆腐・たい ||米・米粉・さといも きゅうり・ごぼう |牛乳・白いんげん豆 パン・砂糖・米油 キャベツ・きゅうり ぶた肉・たまご・みそ┃砂糖・米油 28 白菜と 金時豆・豆腐・豆乳 こまつな・だいこん だいこん・にんじん・ねぎ 大根 粉粉 キャラメルクリーム 三色和え (昆布) (たい) はくさい・まこもたけ りんごの ベーコン・ウインナ たまねぎ・にんじん グラタン 干ししいたけ・にんにく 733 とり肉・みそ 769 サラダ フェジョ はくさい・レタス・りんご しまなみ ごはん たいタッタ (昆布) (ガラスープ) レモン・しめじ・にんにく 豚汁 アーダ コッペパン (金) キャラメルクリー i.i.imabari!ブランド給食 牛乳・大豆・ぶた肉 パン・さつまいも かぶ・キャベツ・きゅうり チキンの 📆 レモン じゃがいも・砂糖 ウインナー・とり肉 たまねぎ・にんじん 日本人の伝統的な食文化 和 食 に親しもう アヒージョ ドレッシング 米油 パヤリ・ピーマン・レタス ぎゅうにゅう 713 ポーク レモン・しいたけ・トマト サラダ にんにく コッペパン ビーンズ 「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、 ピースの日 おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった 牛乳・大豆・豆乳 米・もち麦・米粉 キャベツ・こまつな みきゃん 料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。 たまねぎ・にんじん キャロット かえりいりこ・ぶた肉┃さといも・砂糖 小魚 パセリ・ブロッコリー とり肉・チーズ はちみつ・ごま サラダ 一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、 里芋と 832 えびみそ オリーブオイル・米油 レタス・みかんジュース ごはん とり肉のえび味噌 その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ もち麦の バター・マヨネーズ レモン・干ししいたけ しまなみしモン焼き クリームスーク 無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した 日本一おいしい給食アイデアメニューコンテストより 食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。 牛乳・白いんげん豆 パン・小麦粉・パン粉 キャベツ・きゅうり さつまいもの ひじき・ぶた肉 さつまいも・でんぷん こまつな・だいこん 小松菜 「和食」の特徴 砂糖・米油・バター コロッケ とり肉・たまご たまねぎ・にんじん ぎゅうにゅう サラダ 764 はくさい・ほうれん草 大根と卵の



引用:学校給食2025年10月号

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、中学校は1~3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。□

牛乳・ひじき

とり肉

(昆布

ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

しらす干し・ぶた肉

牛乳・ロースト大豆

ぶた肉・肉団子

(ガラスープ)

しめじ

にんにく

キャベツ・こまつな

たけのこ・たまねぎ

とうもろこし・にんじん

ねぎ・はくさい・レモン

干ししいたけ・しょうが

たまねぎ・にんじん・ねぎ

ブロッコリー・しょうが

キャベツ・だいこん

はくさい・パセリ

干ししいたけ

849

740

米・中華めん・上新粉

さつまいも・でんぷん

砂糖・ごま・ごま油

パン・春雨・砂糖

アーモンド・米油

マーマレード

米油

В

(曜)

(火

5

(水)

(金)

(月

(火

₁₂

(水

¹³

(木

14

(金)

(月)

(水)

コッペパン

ごはん

(減量)

ポーク

ビーンズ

ペアリブ風&ナッツ

コッペパン

トロトロスープ

野菜

ラーメン

白菜と

肉団子の

スープ

ひじきの

ナムル

とり肉の

レモンソースかけ

大根と

ブロッコリーの

サラダ

- ※ おはしは洗って毎日持ってきてください。
- ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ※ 〇印は、スプーンが使える日です。