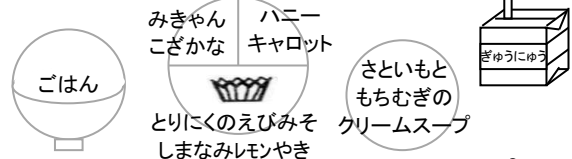
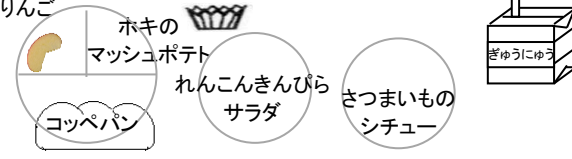
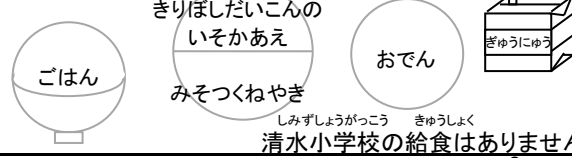
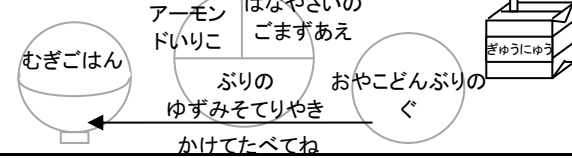
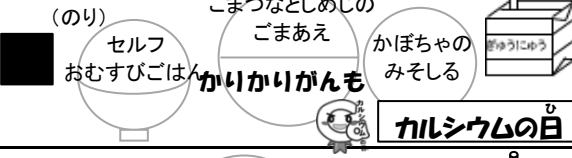
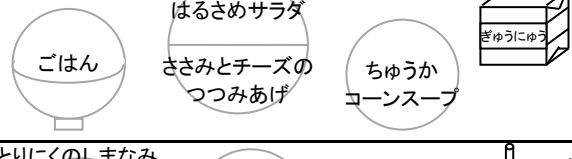
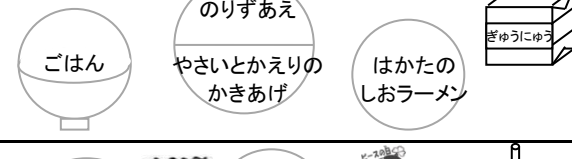
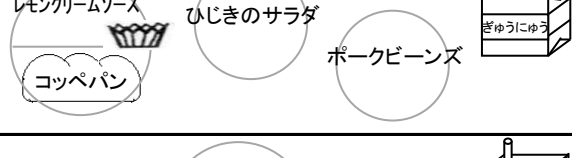
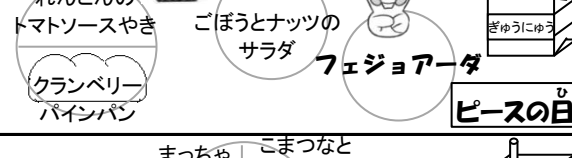
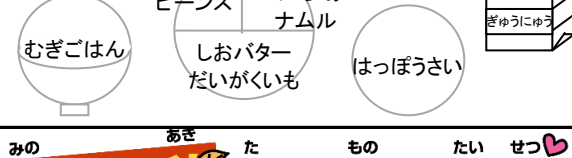
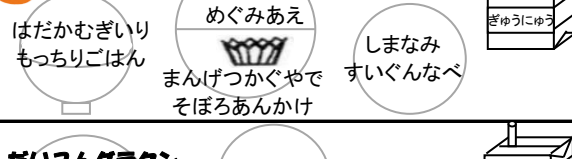
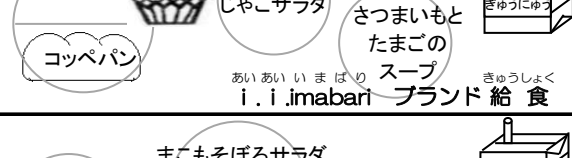
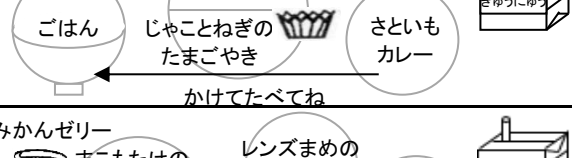
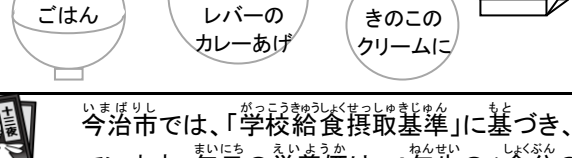


日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	栄養価 kcal
4 (火)		こめ・もちむぎ こめこ・さといも さとう・バター・ごま オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・しいたけ	647	20 (木)		パン・こむぎこ さつまいも・さとう じゃがいも・ホキ ローズハム オリーブオイル こめあぶら バター・マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうにゅう・ホキ ローズハム とりにく	きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・れんこん りんご	636
5 (水)		こめ・パンこ じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・おから のり・ちくわ・たまご てんぷら・ぎゅうにく うずらたまご・みそ とりにく・(こんぶ) (けずりぶし)	こんにやく・きゅうり こまつな・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん しょうが	615	21 (金)		こめ・さつまいも しらたまだんご さとう・マヨネーズ	ぎゅうにゅう あおのりこ・とりにく かえりいりこ・みそ ぶり・ローズハム たまご・(にぼし)	さやいんげん・キャベツ カリフラワー・しいたけ かんぴょう・しょうが たまねぎ・にんじん ブロッコリー・ゆず	602
6 (木)		パン・さつまいも さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず・きなこ わかめ・ぶたにく (ガラスープ)	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ほうれんそう レタス・ほししいたけ しめじ・マッシュルーム しょうが・にんにく	592	25 (火)		こめ・でんぶ コーンフレーク さとう・ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・のり わかめ・たまご まぐろあぶらづけ みそ・(にぼし)	えだまめ・かぼちゃ こまつな・しめじ きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ しょうが	624
7 (金)		こめ・はるまきのかわ でんぶん・はるまき さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ベーコン とりきさみ たまご・チーズ (ガラスープ)	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・もやし とうもろこし・ねぎ にんじん・きくらげ えのきだけ・えだまめ	646	26 (水)		こめ・ちゅうかめん こむぎこ・さつまいも さとう・ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう・のり わかめ・かえりいりこ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし	636
10 (月)		パン・こめこ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら バター	ぎゅうにゅう だいず・ひじき ぶたにく・ベーコン とりにく	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・しろねぎ レモン・トマト にんにく	583	27 (木)		クランベリー・パインパン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・だいず ひじき・ベーコン ウインナー・とりにく チーズ・(ガラスー プ)	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・れんこん しめじ・トマトピューレ にんにく	621
11 (火)		こめ・こめこ さつまいも・さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ・さけ かつおぶし・とりにく みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こんにやく・キャベツ もやし・だいこん のざわなづけ・にんじん しろねぎ・ねぎ まこもたけ・レモン しいたけ	543	28 (金)		こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	ぎゅうにゅう きなこ・だいず えび・いか ぶたにく	こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん はくさい・ピーマン もやし・きくらげ しめじ・しょうが にんにく	655
12 (水)		こめ・もちむぎ さといも・でんぶ さとう・こめあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう・たい あつあげ・のり わかめ・ひじき かつおぶし・えび とりにく・みそ (こんぶ)	こんにやく・しろねぎ こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい もやし・みかん えのきだけ しいたけ	569	実りの秋 食べ物を大切にいただきます 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。この日には「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、たくさんの人の謹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。 いただきます ごちそうさまでした 食事を支える人たち 生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人					
13 (木)		パン・さつまいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう しらすばし・とりにく とりにく・たまご みそ・(こんぶ)	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・ねぎ はくさい・レモン しいたけ	531						
14 (金)		こめ・さといも さとう オリーブオイル こめあぶら カレーウ ごま	ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ だいず・とうにゅう とうふ・しらすばし ぶたにく・とりにく (けずりぶし)	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・まこもたけ しいたけ・しょうが にんにく	626						
17 (月)		パン・こむぎこ 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	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうにゅう レンズまめ・かんてん ウインナー・とりにく チーズ・みそ (ガラスープ)	えだまめ・かぶ・しめじ キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ ブロッコリー・まこもたけ みかんジュース・レモン	611						
19 (水)		こめ・こむぎこ じゃがいも・でんぶ さとう・ごま こめあぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ローズハム ウインナー だっしふんにゅう (ガラスープ)	きゅうり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー れんこん・ばいにく えのきだけ・しめじ しょうが	690						



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。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト：学校給食2025年10月号