

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄養価
(月)		ぎゅうにゅう だいきん・わかめ しらすぼし ぶたにく・とりにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん ねぎ・もやし・レタス れんこん・きくらげ ほししいたけ	593 730	16 (火)		ぎゅうにゅう だいきん・からあげ わかめ・しらすぼし ツナ・ぶたにく たまご・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ コーンフレーク さといも・ごま さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい きくらげ ほししいたけ	598 752
(火)		ぎゅうにゅう こんぶ・とりにく しらすぼし・ホキ ちくわ・すじにく うずらたまご・みそ (こ んぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら・バター さつまいも	こんにゃく・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい ピーマン・もやし	589 740	17 (水)		ぎゅうにゅう だいきん・おから ひじき・ぶたにく ローストだいき えそすりみ とりにく・たまご (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら なたねあぶら	いとこんにゃく はくさい さやいんげん・えだまめ ごぼう・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ	617 775
(水)		ぎゅうにゅう あつあげ・あおのり きびなご きびなご とりにく こなチーズ (にぼし)	むぎ・こむぎこ こめ・しょうしんこ さといも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス ほししいたけ	577 728	18 (木)		ぎゅうにゅう ひよこめ ぶたにく・たまご ヨーグルト ヨーグルト ラビオリ アロエデザート (ガラスープ)	こむぎこ・パン さとう・アーモンド こめあぶら マーガリン アロエデザート	こまつな・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい みかんかん・パインかん ゆずかじゅう・きくらげ ほししいたけ	592 736
(木)		ぎゅうにゅう だいきん・ツナ・いか はまぐり・いか ぶたにく・ゼラチン とりにく・たまご うずらたまご	パン・スパゲティ パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・キャベツ きゅうり・たまねぎ パセリ・にんにく トマトかん・にんじん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ あかピーマン・きいろピーマン	613 755	19 (金)		ぎゅうにゅう だいきん・からあげ ぶたにく・とうふ ぶたにく だっしふんにゅう にくだんご (けずりぶし)	むぎ・てんぷらこ パンこ・こめ さんおんとう でんぶん・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・カレールウ なたねあぶら	えだまめ・キャベツ だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん ブロッコリー・れんこん レモン・しょうが にんにく	661 823
(金)		ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし ぶたにく・とりにく あかみそ (ガラスープ)	こめ・でんぶん 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 なたねあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろうねぎ・はくさい あかピーマン・みかん ほししいたけ・しめじ にんにく	664 837	22 (月)		ぎゅうにゅう だいきん・とりにく たまご・こなチーズ	コッペパン はるまきのかわ パンこ・さとう ごま・こめあぶら なたねあぶら バター・じゃがいも こむぎこ	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・レタス みかん・ゆず えのきだけ・きくらげ	579 706
(月)		ぎゅうにゅう だいきん・ホキ わかめ・ホキ ぶたにく ベーコン たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・こめあぶら さんおんとう はちみつ・バター オリーブオイル ドレッシング	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・パセリ・レモン ブロッコリー・しょうが マッシュルーム・にんにく トマトピューレ・えだまめ	611 748	23 (火)		ぎゅうにゅう だいきん・とうにゅう のり・さば・ たにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら	こんにゃく・こまつな だいこん・とうもろこし にんじん・しろうねぎ はくさい・れんこん えのきだけ	591 756
(火)		ぎゅうにゅう だいきん・とうふ ろースハム とりにく たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・マロニー さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たけのこ にんじん・ねぎ はくさい ほうれんそう・レモン きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	614 772	24 (水)		ぎゅうにゅう だいきん・ベーコン とりにく チーズ	むぎ・マカロニ・さとう じゃがいも・こめ・ごま さんおんとう・バター ホイップクリーム オリーブオイル こめあぶら チョコケーキ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん ブロッコリー・レモン しめじ・しょうが クランベリー	597 759
(水)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいきん・あつあげ しらすぼし・とりにく かつおぶし たまご (けずりぶし)	こめ・さとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろうねぎ・はくさい もやし・しいたけ	590 732	<div>給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (11日) ★</div> <div><div>ざいりょう 4人分</div><div><div>とり もも肉 50g</div><div>長ねぎ 120g</div><div>しいたけ 30g</div><div>豆腐 120g</div><div>あぶら油 適量</div><div>コンソメ 少々</div><div>食塩 少々</div><div>こしょう 少々</div></div><div><div>こまつな小松菜 40g</div><div>こめこ米粉 15g</div><div>とうにゅう豆乳 150ml</div><div>しろみそ 小さじ</div><div>ピザ用チーズ 30g</div><div>ホイルカップ 4個</div></div></div>					
(木)		ぎゅうにゅう だいきん・とうにゅう アガー・かつおぶし ぶたにく・とりにく チーズ・みそ (ガラスープ)	パン・こめこ さつまいも じゃがいも・さとう マーマレード こめあぶら	かぼちゃペースト もやし・きくらげ キャベツ・こまつな にんじん・しろうねぎ ほうれんそう・レモン みかんジュース・しめじ しいたけ・しょうが	588 726						
(金)		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・ひじき しらすぼし ぶたにく・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・しょうしんこ じゃがいも でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら なたねあぶら	こんにゃく・えだまめ かぶ・きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・もやし れんこん・レモン ほししいたけ	622 793						
(月)		ぎゅうにゅう だいきん わかめ・やきぶた はたてかいばしら とりにく・みそ (にぼし) (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん ぎょうざのかわ ごま・こめこ じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ しょうが・にんにく	638 777						

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。



※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。