

日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価					
1 (月)	ながねぎととうふのみそグラタン ごぼうサラダ コッペパン	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅうとうふ・とうにゅうぶたひきにくとりにく・チーズみそ	はたらくちからやたいおんになるもの パン・こめこでんぶん・はるさめさとう・こめあぶらごまドレッシング	からだのちょうしをとのえるもの ごぼう・こまつなしょうが・だいこんたまねぎ・とうもろこしにんじん・しろねぎねぎ・はくさい・しいたけ	エネルギー kcal 503	16 (火)	にほんいちきゅうしょく日本一おいしい給食 ごはん	ちやにくやほねになるもの ぎゅうにゅうとうふみそサラダ	はたらくちからやたいおんになるもの さといもともちむぎのさといもともちむぎの	からだのちょうしをとのえるもの もちむぎ・こめこめ・さといもさんおんとうぶたにく・とりにくチーズ・えびみそ	エネルギー kcal 581					
2 (火)	ごはん だいこんサラダ にくだんごのもちごめむし ごもくまめ	ぎゅうにゅうだいす・のりまぐろあぶらづけんぶらぶたひきにくとりにく・たまご	パンこ・こめもちごめ・さとうオリーブオイルごまあぶら	こんにやくさやいんげん・きゅうりごぼう・だいこんたけのこ・たまねぎにんじん・レモン	582	17 (水)	しらすあえみかん むぎごはん とりつくねハンバーグ	ぎゅうにゅう・とうふあぶらあげ・ひじきしらすぼし・たまごとりひきにく・むぎみそ(こんぶ)(けずりぶし)	はだかむぎ・パンこ・こめ・さといもでんぶん・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	544					
3 (水)	ごはん がぶのすのもの やきさば にくみそおでん	ぎゅうにゅうあつあげ・さばちくわとりひきにく・みそ(けずりぶし)	こめ・じゃがいもさんおんとうこめあぶら	こんにやく・かぶしょうが・だいこんにんじん	550	18 (木)	プロッコリーのオムレツ コッペパン ドレッシングサラダ だいこんのスープ	ぎゅうにゅうとりにく・たまごチーズ	パン・じゃがいもさとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうりだいこん・たまねぎにんじん・はくさいプロッコリー・れんこんレモン	480					
4 (木)	とりにくの ハニーマスター・やき カラフルサラダ まなこあげパン	ぎゅうにゅうきなこ・とりにくなまクリーム	パン・じゃがいもでんぶん・さとうはちみつこめあぶらなたねあぶらマーガリンあおじそドレッシング	かぶ・キャベツしょうが・だいこんたまねぎ・とうもろこしにんじん・パセリ	579	19 (金)	カルシウムの日 ごはん もやしのごますあえ かりかりがんも	ぎゅうにゅうとうふまぐろあぶらづけぶたひきにく・とりひきにく・たまご・みそ	こむぎこ・パンこちゅうかめん・こめコーンフレークさとう・さんおんとうごま・すりごまねりごま・こめあぶらなたねあぶら	えだまめ・キャベツごぼう・しょうがチングンサイとうもろこし・にんじんににく・しろねぎもやし・きくらげ	654					
5 (金)	ごはん れんこんのかんくふうきんびら あじのたつたあげ あつたかみそしる i.i.imabari! フランド給食	ぎゅうにゅうとうふ・のり・あじぶたひきにく・みそ(にぼし)	こめ・でんぶんさんおんとうごまあぶらなたねあぶら	こまつな・しょうがたまねぎ・にんじんねぎ・はくさいれんこん・しめじ	555	22 (月)	ピースの日 ホキのガーリックパンこやき カボチャのサラダ コッペパン しろいんげんまめのボタージュ	ぎゅうにゅうパンこ・しろいんげんまめしろいんげんまめーとホキ・とりひきにく	こめこパン・こめこ・じゃがいもさとう・こめあぶら	かぼちゃ・きゅうりたまねぎ・コーンかんにんじん・パセリ・しめじ	510					
8 (月)	チキンドリア ゆずドレッシングサラダ コッペパン	ぎゅうにゅうぶたにく・とりひきにくチーズ	パン・パンこ・こめこ・じゃがいもさとう・ごまこめあぶらゆずドレッシング	キャベツ・だいこんたまねぎ・にんじんはくさい・レタス・しめじ	513	23 (火)	むぎごはん ゆずかあえ とうふのツナマヨやき ぼっかけ	ぎゅうにゅうとうふまぐろあぶらづけなるとまき・とりにく(にぼし)	むぎ・こめさといも・さとうさんおんとうマヨネーズ	こんにやく・ごぼうたまねぎ・にんじんねぎ・はくさい・パセリほうれんそう・ゆずほししいたけ	467					
9 (火)	ごはん にびたし メルのゆずみそてりやき こんさいじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・あつあげメルルーサ・ぶたにくみそ(にぼし)	こめ・さといもさとう・こめあぶら	こんにやく・ごぼうこまつな・しょうがだいこん・にんじんしろねぎ・れんこんゆずかじゅう・しめじ	476	24 (水)	だいこんピラフ コールスローサラダ フライドチキン ミネストローネ	ぎゅうにゅうぶたにく・とりにく(ガラスープ)	こむぎこ・マカロニこめ・こめあぶらなたねあぶらバタークリスマスデザートコールスロードレッシング	キャベツ・きゅうりだいこん・たまねぎにんじん・ににくパセリ	603					
10 (水)	ごはん はりはりづけ レバーとじゃがいものケチャップにとうにゅうなべ	ぎゅうにゅうとうふ・とうにゅうちくわ・ぶたにくぶたレバーダッしんふんにゅう(ガラスープ)	こめ・じゃがいもでんぶん・さとうさんおんとうなたねあぶら	こんにやく・キャベツしょうが・だいこんきりほしだいこんとうもろこし・にんじんはくさい・えのきだけ	599	きゅうしょく こんだて しょうかい 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:長ねぎ、しいたけ、小松菜】										
11 (木)	やさいたっぷり てりやきハンバーグ マカロニサラダ パンキンパン	ぎゅうにゅうしろいんげんまめだいす・ぶたにく・とりひきにく	パン・マカロニパンこ・じゃがいもでんぶん・さとうさんおんとうこめあぶらマヨネーズ	かぼちゃペーストキャベツ・しょうがだいこん・たまねぎとうもろこしトマトかん・にんじんににく・パセリ・しめじ	588	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介										
12 (金)	キャロドレサラダ タンドリーチキン むぎごはん かけてたべてね! ラッキーにんじん	ぎゅうにゅうとりにく・だっしんふんにゅう(にくだんご)	むぎ・こめじゃがいもこめあぶらカレールウ	キャベツ・しょうがたまねぎ・とうもろこしトマトジュースにんじん・はくさいトマトビューレ	540	きゅうしょく こんだて しょうかい 長ねぎと豆腐のみそグラタン(1日)★										
15 (月)	ホキのフライ コッペパン	ぎゅうにゅうホキぶたにく・たまご	こむぎこ・パンパンこ・さつまいもさとう・こめあぶらなたねあぶらマヨネーズ	かぶ・キャベツきゅうり・だいこんたまねぎ・にんじんプロッコリー	572	さいりょう つこう こんだて へんこう 減塩										

いまばりし がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゅん さくせい きゅうしょく ていきょう
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 しょくぶん りょう きさい
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。

※〇のつく日はスプーンがつきます。

さいりょう つこう 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。

