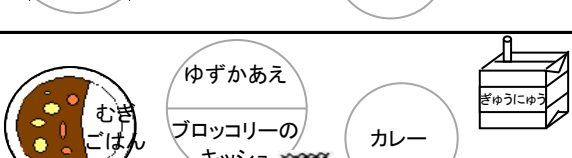


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1食 kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 1人1食 kcal
1 (月)	 ごはん マカロニ サラダ ちくわの あまからあげ ぶたにくと だいこんの みそに	ぎゅうにゅう あつあげ・ちくわ ぶたにく・たまご みそ	むぎこ・マカロニ パンこ・こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり だいこん・とうもろこし にんじん	613	16 (火)	 むぎ ごはん キムチあえ ながねぎと とうふのみそグラタン とりにくの あんかけどん	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう (けずりぶし) ちくわ・とりにく チーズ・みそ	むぎ・こめ・こめこ でんぶん・さとう こめあぶら	きゅうり・こまつな にんじん・しろねぎ はくさい・もやし ほししいたけ・しいたけ	558
2 (火)	 むぎ ごはん ブロッコリーの ごまずあえ とりにくと ポテトのチリソースに かけてたべてね ぼっかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・とりにく	むぎ・こめ さといも・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	カリフラワー・キャベツ ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー ほししいたけ・しょうが にんにく	635	17 (水)	 いがぐりあげ コッペパン からしあえ ちゃんこうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ) (けずりぶし) ぶたにく・ロースハム たまご	こむぎこ・パン うどん・そうめん さつまいも・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・しめじ	599
3 (水)	 にくだんごの もちごめむし とうふ サラダ こめこパン カントリー スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ ぶたひきにく・たまご (ガラスープ)	こめこパン・パンこ もちごめ・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんじん	554	18 (木)	 ごはん 日本一おいしい給食 教育長賞 ひじきと やさいの みかん いりどりサラダ いまばりさん みそかおる ぜっぴんユウリンチー	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 (ガラスープ) むぎみそ (いまばりしき ん)	こめ・でんぶん さんおんとう ごま (いまばりしきん) オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	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	667
4 (木)	 ごはん 日本一おいしい給食 最優秀賞 ハニー キャロット みきゃん ごさかな サラダ とりにくのえびみそ しまなみレモン さといもと もちむぎの クリームスープ	ぎゅうにゅう だいきり・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	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さんおんとう はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス みかんジュース・レモン ほししいたけ	672	19 (金)	 アップル トースト やさい いため クリーム シチュー	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう こめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・コーンかん にんじん・ブロッコリー もやし・りんごソース しめじ	707
5 (金)	 とりにくの マスタードやき コッペパン うめ かつおあえ はかたのしお ラーメン	ぎゅうにゅう わかめ・(にぼし) かつおぶし・やきぶた とりにく (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし ばいにく	601	23 (火)	 ごはん パンパンジー サラダ メルルーサの もみじやき しせん とうふ	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ メルルーサ てんぶら・ぶたにく ヨーグルト ちゅうかくらげ	こめ・でんぶん さとう・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・レタス・もやし こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん にんじんペースト ほししいたけ・しめじ	660
8 (月)	 ごはん れんごんの かんこくふう きんぴら とうふの ツナマヨやき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ・のり まぐろあぶらづけ ぶたひきにく ぶたもも	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・こまつな たまねぎ・にんじん れんこん	621	24 (水)	 フライド チキン キラキラ サラダ クリスマス ケーキ ABCマカロニ スープ	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら いちごロールケーキ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・レモン・しょうが にんにく	616
9 (火)	 ごはん こまつな サラダ さわらの ごまみそやき だいずの いそに	ぎゅうにゅう だいきり・とうふ くきわかめ しらすぼし さわら・てんぶら とりにく・みそ	こめ・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら	こんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな とうもろこし・にんじん レモン・しょうが	572	 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】					
10 (水)	 おこのみあげ コッペパン キャベツと コーンの サラダ キムチチゲ	ぎゅうにゅう だいきり・とうふ あおのりこ・いか ぶたにく・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン ながいも・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ・レタス レモン・しめじ・しょうが にんにく	600	★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (16日) ★ つく かた ＜作り方＞					
11 (木)	 むぎ ごはん ゆずかあえ ブロッコリーの キッシュ カレー	ぎゅうにゅう とうにゅう・あかい ぶたにく とりにく・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも こめあぶら カレールー	えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマトジュース にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・ゆず しょうが・にんにく	567	① とり肉は、1cmの角切りにする。 ② 長ねぎは半月、しいたけは薄切り、豆腐はしっかりと水気を切り、 1. 5cm角に切る。小松菜は軽くゆで、水気を切り、2cm長さに切る。 ③ フライパンに油を熱し、とり肉の色が変わるまで炒め、しいたけ、 長ねぎ、豆腐を入れ、火が通ったらAの調味料を加えて味を整える。 ④ Bを混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く 混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。					
12 (金)	 ラザニア コンブ サラダ パンキンパン フェジョアーダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ こんぶ・ぶたひきにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん レタス・しめじ・エリンギ にんにく	621	A ④を混ぜ合わせ、③に入れ、とろみがついたら、小松菜を入れ、軽く 混ぜたら、カップに入れ、チーズをのせて、オーブンで焼く。					
15 (月)	 ごはん わふうだいこん サラダ ひじきとチーズの ハンバーグ ぶたじる	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき (にぼし) かつおぶし・ぶたにく とりにく・たまご チーズ・みそ	パンこ・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	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・しょうが	588	減塩 しるみそと豆腐からコクが出て、少ない 塩分でもおいしく感じられます。					

いまばりし がっこうきゅうしよくせししゆきじゆん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゆん さくせい きゅうしよく ていきよう  
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 しょうぶん りよう 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。

ひづけ しるし とき  
※日付に○印がついている時は、  
ざいりよう 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。  
スプーンがつきますが箸は毎日持ってきてましょう  
引用「学校給食」R7.11月号