

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)		ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ ひじき・(にぼし) ぶたひきにく たまご・チーズ みそ	パンこ・こめ さつまいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの	603		
2 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) かつおぶし さば・とりにく さば・とりにく	むぎ・こめ さつまいも・ごま さといも・でんぷん さんおんとう すりごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ みずな・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが	619		
3 (水)		ぎゅうにゅう しろういげんまめペースト おから まぐろあぶらづけ とりにく・たまご	こむぎこ・さとう こめこパン じゃがいも はちみつ・バター オリーブオイル こめあぶら	かぶ・カリフラワー たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぎ ほうれんそう レモン・しめじ パジル	610		
4 (木)		ぎゅうにゅう しろういげんまめ おから まぐろあぶらづけ とりにく・たまご	こめ・でんぷん 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	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	655		
5 (金)		ぎゅうにゅう ひじき・しらすぼし ホキ・ぶたにく まぐろあぶらづけ うずらたまご	パン・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・パセリ ほししいたけ しょうが・にんにく	560		
8 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ あつあげ・こんぶ (にぼし)・ちくわ まぐろあぶらづけ とりひきにく うずらたまご たまご・みそ	こむぎこ・こめ コーンフレーク じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ゆず きくらげ	665		
9 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ アガー・(にぼし) えそすりみ・とりにく たまご・みそ	もちむぎ・こめ さといも・でんぷん じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら ドレッシング	こんにやく・キャベツ ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ りんごジュース きくらげ・ほししいたけ	598		
10 (水)		ぎゅうにゅう ひよこまめ・あおのりこ かつおぶし・ぶたにく (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりひきにく・たまご	こむぎこ・パン こめこ・じゃがいも ながいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・みずな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・レモン ほししいたけ	570		
11 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ) (けずりぶし) ホキ・たまご	こむぎこ・こめ コーンフレーク でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・みつば もやし・えのきだけ	579		
12 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・こんぶ レンズまめ (こんぶ) (にぼし) かえりいりこ とりにく・たまご	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さとう オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ	590		
15 (月)		ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ ひじき・(にぼし) とりにく とりひきにく たまご	こめ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ さやいんげん・ごぼう こまつな・たまねぎ きりぼしだいこん にんじん・もやし ほししいたけ	574		
16 (火)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ・のり (にぼし)・ぶたにく ぶたひきにく たまご・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・さといも ごまあぶら こめあぶら	かぶ・キャベツ だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ほししいたけ	627		
17 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう ひじき・ぶたにく とりにく チーズ・みそ	パン・こめこ さつまいも じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	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・しろねぎ はくさい・パセリ しいたけ	554		
18 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) しらすぼし・たまご (けずりぶし) まぐろあぶらづけ とりひきにく	むぎ・こめ でんぷん・ごま さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・ごぼう だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい しいたけ・しょうが	622		
19 (金)		ぎゅうにゅう しろういげんまめ とりにく ヨーグルト (ガラスープ)	パン・さつまいも じゃがいも さんおんとう さとう・ごま こめあぶら・バター	たまねぎ・にんじん はくさい・ピーマン パインかん・にんにく りんごソース・しめじ おうとうかん トマトピューレ	700		
22 (月)		ぎゅうにゅう もずく・(にぼし) まぐろあぶらづけ とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら	いとこんにやく グリーンピース・かぼちゃ たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん はくさい・ほししいたけ	611		
23 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・のり (こんぶ)・とりにく (けずりぶし) とりひきにく とりレバー	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・レモン ほししいたけ・しょうが	574		
24 (水)		ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こむぎこ・パン コーンフレーク さといも オリーブオイル こめあぶら クリスマスゼリー マヨネーズ	かぶ・キャベツ たまねぎ・にんじん ほうれんそう れんこん・レモン	586		
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】							
★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (17日) ★							
給食の献立紹介							
＜材料 4人分＞							
とり	もも肉	50g	小松菜	40g			
なが	長ねぎ	120g	こめこ	米粉	15g		
しいたけ		30g	とうにゅう	豆乳	150ml		
とうふ	豆腐	120g	しろみそ	こ	小さじ2		
あぶら	油	適量	ピザ用チーズ	30g			
コンソメ	小さじ1/4		ホイルカップ	4個			
しょうゆ	少々						
しょうゆ	少々						
＜作り方＞							
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、オープンで焼く。							
減塩							
しろみそと豆乳からコクが出て、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
 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
 さくせい きゅうしよくていいきょう まいにち えいようねん 1 しよくぶん りょう きさい
 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。