

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal
9 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし・みそ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく・たまご	こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・バター オリーブオイル こめあぶら	グリンピース・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しょうが にんにく	672	27 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ からあげ・たい (にぼし)・とりにく かつおぶし・みそ とりひきにく	こむぎこ・こめ すいとん・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	ひのかぶらづけ・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・みかん しょうが	692
13 (火)		ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく・とりにく とりレバー	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく グリンピース・ごぼう こまつな・しょうが にんじん・はくさい もやし	603	28 (水)		ぎゅうにゅう あかいた・とりにく ロースハム ベーコン	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	カリフラワー・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ ブロッコリー・しょうが ほししいたけ	605
14 (水)		ぎゅうにゅう あつあげ・たまご あおのりこ・ちくわ ししゃも・とりにく うずらたまご	こむぎこ・パンこ こめ・さとう・むぎ こめあぶら	きゅうり・だいこん チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし きくらげ・にんにく	668	29 (木)		ぎゅうにゅう あぶらあげ なつとう・(こんぶ) (けずりぶし) えび・あかいた たまご	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さとう いちごジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス ほししいたけ	635
15 (木)		ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ きんときまめ・こんぶ あぶらあげ・とりにく (にぼし)・チーズ ロースハム・たまご なまクリーム	パン・もち・さとう カシューナッツ アーモンド レモンピール オリーブオイル バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン えのきだけ・しめじ にんにく	714	30 (金)		ぎゅうにゅう だいず・こんぶ てんぷら・とりにく たまご	こめ・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・だいこん にんじん・れんこん にんにく	620
16 (金)		ぎゅうにゅう ひじき・えび・いか ほたてかいばしら ロースハム ゼラチン なまクリーム ヨーグルト	こめ・じゃがいも マロニー・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら カレー	こまつな・たまねぎ トマトジュース にんじん・ピーマン レモン・おうとうかん しょうが・にんにく	588	<div> <div> <div>きゅうりよく こんだて しょうかい</div> <div>給食の献立紹介</div> </div> <div> <div>ざいりょう にんぶん</div> <div><材料 4人分></div> <div> <div>いよかん 60g</div> <div>レタス 30g</div> <div>ブロッコリー 90g</div> <div>キャベツ 90g</div> </div> <div> <div>食塩 小さじ1/5</div> <div>みかんジュース 大さじ1</div> <div>米粉 小さじ1/6</div> <div>水 小さじ1</div> <div>りんご酢 小さじ1強</div> <div>砂糖 小さじ2</div> <div>淡口しょうゆ 小さじ1/3</div> </div> </div> <div> <div>つく かた</div> <div><作り方></div> <div> <div>① いよかんは皮をむき食べやすい大きさに割り、レタスはちぎる。</div> <div>② キャベツはせん切り、ブロッコリーの房は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷やす。</div> <div>③ Aの調味料を鍋に入れ、混ぜながら加熱する。とろみがついたら、火からおろし冷やしておく。</div> <div>④ ③に淡口しょうゆを混ぜ合わせ、①②も加えてすべてを和える。</div> </div> <div> <div>いよかんは、「いい予感」という語呂合わせから縁起物としても親しまれます。</div> <div>みなさんにとって、良いことがありますように。</div> </div> </div> </div>					
19 (月)		ぎゅうにゅう きんときまめ だいず ぶたひきにく とりにく	パン・スパゲティ ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう でんぶん オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ みかんかん・えのきだけ マッシュルーム トマトピューレ しょうが・にんにく	629	<div> <div>減塩ポイント！</div> <div>伊予柑とみかんジュースの甘味と酸味、米粉でつけたとろみの効果で、少量のドレッシングでも野菜となじみます。</div> </div>					
20 (火)		ぎゅうにゅう あぶらあげ・みそ (にぼし) (けずりぶし) くらげ・とりにく	うどん・こめ こめこ・でんぶん さとう・はちみつ ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ きゅうり・だいこん にんじん・ねぎ・もやし レモン・ほししいたけ しょうが	594	<div> <div>減塩</div> <div>【旬の食材】</div> <div>いよかん</div> <div>ブロッコリー</div> </div>					
21 (水)		ぎゅうにゅう (こんぶ)・もずく (けずりぶし) さわら・たまご・みそ まぐろあぶらづけ	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ゆず・りんご・レモン えのきだけ・しょうが	626	<div> <div>一緒にクッキング♪</div> <div>いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。</div> <div>小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div> </div>					
22 (木)		ぎゅうにゅう とうにゅう レンズまめ かつおぶし とりにく・たまご (ガラスープ)	パン・ふ じゃがいも・さとう すりごま こめあぶら マーガリン	こまつな・セロリ たまねぎ・にんじん はくさい・パセリ えのきだけ	671	<div> <div>今年はうま年！</div> <div>うまのように野菜を たっぷりたべよう！</div> <div>箸をうまく つかいこなして きれいにたべよう！</div> <div>よく味わって うま味を感じよう！</div> </div>					
23 (金)		ぎゅうにゅう いわし・てんぷら とりにく	パンこ・こめ でんぶん・さとう アーモンド こめあぶら	こんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・にんじん はくさい・もやし れんこん・ほししいたけ しょうが	593	<div> <div>今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div> </div>					
26 (月)		ぎゅうにゅう いのししひきにく ぶたにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	パン ぎょうざのかわ こめこ・じゃがいも さんおんとう はちみつ オリーブオイル	かぶ・キャベツ・セロリ たまねぎ・トマトかん にんじん・ブロッコリー レタス・れんこん いよかん・にんにく みかんジュース	640	<div> <div>今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div> </div>					

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。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、
箸は毎日持てきましょう。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用:「学校給食2025.12」