

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	
8 (木)	ししゃもの フリッター コッペパン	スパゲティ サラダ	パンプキン チャウダー	ぎゅうにゅう ししゃも まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	599	26 (月)	ジビエ ハンバーグ コッペパン	ぱん・パンこ いのししひきにく とりにく あつしんふんにゅう	パン・パンこ さとう・こめあぶら だっしんふんにゅう	かぶ・きゅうり 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 はくさい・レタス れんこん・レモン	528
9 (金)	ざっこくごはん まつかせやき	ひのかぶあえ しらたまぞうに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりひきにく とりにく・たまご みそ (にぼし)	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	519	27 (火)	ごはん わかめのすのもの しおこうじどりの オレンジに	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・しらすぼし たい・とりにく・みそ (にぼし)	はだかむぎ こむぎこ・こめ さといも・さとう みかんジャム こめあぶら なたねあぶら	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・レモン	589
13 (火)	ごはん とうふの カレーグラタン	もやしのごまぞ あえ	はっぽうさい	ぎゅうにゅう とうふ・いか ぶたにく ぶたひきにく ぶたレバー うずらたまご・チーズ	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	539	28 (水)	いまばり FC今治コラボ給食 ごはん まんぱ いため ビッグしゅうまい ほうとう	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ ぶたひきにく とりにく・みそ (にぼし) (けりりぶし)	うどん ぎょうざのかわ パン・こめ でんぶん さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ しょうが・だいこん たかな・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ	514
14 (水)	ごはん キャベツの おひたし	キヤウニ もずくのかきあ げ	じやがとぶたにくの あまからいため	ぎゅうにゅう もずく・かつおぶし ぶたひきにく とりにく・たまご みそ	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	581	29 (木)	とりにくの ピリからやき コッペパン いまばりしんいちごジャム	ぎゅうにゅう だいす・とうにゅう とりにく	パン・こめこ さといも・さとう さんおんとう・ごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんにく・しろねぎ プロッコリー・レタス れんこん・いよかん みかんジュース・しいたけ	532
15 (木)	カルシウムの日 とりにくの ガーリックパンこやき レモンパン	こまつなと かんぴょうの セサミサラダ	リゾット	ぎゅうにゅう・いか とりひきにく こなチーズ (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	578	30 (金)	ごはん さつまいもの レモンに ツアオメイ タンツウロウ	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく	こめ・さつまいも でんぶん・はるさめ さとう・すりごま いちごジャム ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほうれんそう・れんこん レモン・えのきだけ	562
16 (金)	ごはん うめおかあえ	さばのごまやき	さといもの みそじたて	ぎゅうにゅう かつおぶし・さば ぶたにく・みそ (にぼし)	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	506	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介					
19 (月)	チキンときのこのパイ コッペパン	ビーンズ フレンチ	スパゲティ ナポリタン	ぎゅうにゅう だいす・ぶたにく とりにく	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	584	ざいりょう にんぶん <材料 4人分>					
20 (火)	ごはん ごまねーすあえ	ハニーレモン フライドチキン	ミートボールの はくさいに	i.i.imabari! フランド給食	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	602	A					
21 (水)	ごはん だいこんの あますづけ	とりにくとれんこんの つくね	とうふの ごもくに	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく とりひきにく たまご・みそ	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	517	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ	60 g 30 g 90 g 90 g	食塩 みかんジュース こめこ みず りんご酢 砂糖	小さじ 1/5 大さじ 1 小さじ 1/6 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 2	こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほうれんそう・れんこん レモン・えのきだけ	
22 (木)	ピースの日 レバーの かりんとう コッペパン	えのきのサラダ	レンズまめの トマトスープ	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたレバー ロースハム とりひきにく だっしんふんにゅう	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	557	うすくち 淡口しょうゆ					
23 (金)	としょかん 図書館イベントコラボ給食	キャベツのコールスロー ホキの マッシュポテトやき	ふゆやさい カレー	ぎゅうにゅう・ホキ とりにくにゅう だっしんふんにゅう (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの ととのえるもの	559	IMABARI ORGANIC	よかん ごろあ えんきの ぱせり れんこん	小さじ 1/3	【旬の食材】		

## ★ い～よかんサラダ (29日) ★

こんねんど しゅん い 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。

### 減塩ポイント!

いよかんとみかんジュースの甘味と酸味、  
こめこ 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。

