

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価			
					ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			
8 (木)	   	ぎゅうにゅう (こんぶ)・ひじき (けずりぶし)・ホキ とりひきにく・たまご	パン・こめ でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・レタス れんこん・しめじ しょうが・にんにく	-						
9 (金)	   	ぎゅうにゅう・だいず くろだいず・こんぶ (にぼし)・あかいた ぶたレバー・とりにく とりひきにく・たまご みそ	パンこ・こめ もち・さんおんとう ごま	ごぼう・しゅんぎく だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・しめじ しいたけ	635	26 (月)	   	ぎゅうにゅう・ひじき ちくわ・とりひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン さといも・さんおんとう ごま・こめあぶら バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・しめじ	-
13 (火)	    	ぎゅうにゅう あつあげ・しおこんぶ ししゃも・ぶたにく うずらたまご・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・キャベツ たけのこ・チンゲンサイ にんじん・ブロッコリー しょうが・にんにく	615	27 (火)	   	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・からあげ (にぼし)・たい ぶたにく・とりにく	こめ・こめこ さといも・でんぶん さんおんとう はちみつ・ごま こめあぶら	こんにやく・ごぼう ひのかぶらづけ・こまつな しょうが・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・レモン ほししいたけ	564
14 (水)	     	ぎゅうにゅう・あさり えび・ぶたにく ベーコン (ガラスープ)	こめ・でんぶん アーモンド ごまあぶら ごまあぶら ごまドレッシング	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ トマトジュース・にんじん パセリ・ぼんかん えのきだけ・きくらげ	606	28 (水)	   	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・ひじき ぶたにく・たまご なまクリーム・(ガラスー プ)	こめ・さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	こんにやく・ごぼう だいこん・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ はくさい・きくらげ しいたけ	588
15 (木)	    	ぎゅうにゅう とうにゅう・しらすぼし かつおぶし・ベーコン ほたてかいばしら ウインナー・ゼラチン たまご・なまクリーム チーズ	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう アーモンド レモンピール こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり みずな・こまつな たまねぎ・にんじん あかピーマン・もやし ほうれんそう・しめじ にんにく	627	29 (木)	    	ぎゅうにゅう・だいず かつおぶし・ぶたにく いのししひきにく なまクリーム・チーズ	パン・ぎょうざのかわ 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・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ とうもろこし・にんじん れんこん・ほししいたけ しいたけ・トマトピューレ にんにく	659
16 (金)	    	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・かつおぶし ぎゅうにく・とりにく チーズ	むぎ・こむぎこ マカロニ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	きゅうり・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・ほうれんそう れんこん・ほししいたけ しめじ・しょうが	771	30 (金)	    	ぎゅうにゅう・とうふ ひよこまめ・わかめ (けずりぶし)・えび たまご	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・しいたけ	624
19 (月)	   	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ベーコン とりひきにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・こめこ さつまいも・じゃがいも さんおんとう・ごま こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス いよかん・みかんジュース しめじ	641	<div>きゅうしよく こんだて しょうかい</div> <div>給食の献立紹介</div> <div>★ い～よかんサラダ (19日) ★</div> <div>今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div> <div><div>げんえん 減塩ポイント！</div><div>いよかん とみかんジュースの あまみ 酸味、</div><div>こめこ 米粉でつけたとろみの効果で、少量の</div><div>ドレッシングでも野菜となじみます。</div></div> <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> <div><div>いっしょにクッキング♪</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>しょう ちゅうがくせい てっだ でばん</div><div>小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div></div>					
20 (火)	     	ぎゅうにゅう あぶらあげ・なっとう (にぼし)・さけ (けずりぶし) とりにく・とりひきにく ・こなチーズ・みそ	うどん・こめ さとう・ごまあぶら マヨネーズ	こんにやく・かぼちゃ だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ ほししいたけ・しょうが にんにく	802	21 (水)	    	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	おむぎ・こむぎ こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい ピーマン・りんご レモン・きくらげ しょうが	616
21 (水)	    	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ぶたレバー	おむぎ・こむぎ こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい ピーマン・りんご レモン・きくらげ しょうが	719	22 (木)	    	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ベーコン たまご・ヨーグルト	パン・じゃがいも さとう・カシューナッツ いちごソース こめあぶら・バター ナタデココ	たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン まこもたけ・れんこん いちご・ブルーベリー	746
22 (木)	    	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ベーコン たまご・ヨーグルト	パン・じゃがいも さとう・カシューナッツ いちごソース こめあぶら・バター ナタデココ	たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン まこもたけ・れんこん いちご・ブルーベリー	734	23 (金)	    	ぎゅうにゅう やきどうふ (けずりぶし) さきいか・ぶたにく みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・ねぎ	559
23 (金)	    	ぎゅうにゅう やきどうふ (けずりぶし) さきいか・ぶたにく みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・ねぎ	734						



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、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

引用：学校給食 2022年12月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります