

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)	くきわかめと じやこのサラダ ししゃもの カレークリッパー むぎごはん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト くきわかめ・しらすぼし ししゃも・とりひきにく うずらたまご・たまご チーズ・にくだんご	はたらくちからや たいおんになるもの むぎ・こむぎこ・こめ じやがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	からだのちょうしを ととのえるもの かぶ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ほうれんそう	上: 小学生 下: 中学生	652 818	26 (月)	日本一おいしい給食事業「おむすび給食」 せんだか パークの ちりめん チャーハン くろまめ ほうれんそうの おひたし かつおの いそあげ わかめじる ぎゅうにゅう 自分でおむすびを作りましょう	ぎゅうにゅう くろだいす・あおのりこ (こんぶ)・わかめ くきわかめ・しらすぼし かつお・かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく	はたらくちからや たいおんになるもの むぎ・こめ・でんぶん さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・ピーマン ほうれんそう・もやし えのきだけ・しょうが にんにく	上: 小学生 下: 中学生
9 (金)	こうはくなます まつかぜやき むぎごはん	ぎゅうにゅう・だいす とうふ・あぶらあげ あおのりこ・こんぶ (にぼし) (けずりぶし) とりひきにく・たまご みそ	むぎ・パンこ・こめ もち・さとう・ごま	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ		560 712	27 (火)	ハニーレモン フライドチキン いへよかん サラダ はだかむぎこパン いまばりしさん いちごジャム i.i.imabari! フランダ給食	ぎゅうにゅう・だいす やきぶた・とりにく	はだかむぎこパン こめこ・でんぶん さとう・はちみつ いちごジャム こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・プロッコリー レタス・いよかん みかんジュース・レモン きくらげ	555 689
13 (火)	さばの カレーチーズやき コッペパン ポパイ サラダ みずなど じやこの スペゲティ	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし・さば ほたてかいばしら ロースハム・ベーコン ゼラチン・こなチーズ	パン・スペゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・みずな たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし きくらげ・にくにく		579 746	28 (水)	地元ジビエ流通支援事業 かぶとのまたくあん そくせきづけ ジビエ ハンバーグ むぎごはん ポパイ スープ	ぎゅうにゅう・だいす しらすぼし いのししひきにく (ガラスープ)	むぎ・パンこ・こめ じやがいも・さとう こめあぶら	かぶ・キャベツ・きゅうり たくあんづけ・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ	531 702
14 (水)	アーモンド くり ふりかけきんとん むぎごはん カステラ かまぼこ よせなべ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ (こんぶ)・わかめ えそりみ・たら かに・たまご	むぎ・こめ さつまいも・さとう アーモンド・くり	えだまめ・みずな だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい きくらげ・しいたけ		595 759	29 (木)	むぎごはん やきぶたと きりぼしの とうにゅうサラダ たいカツ かげてたべてね カレー うどん 魚食普及 事業献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう (こんぶ)・こんぶ (けずりぶし)・たい あかいた・やきぶた たまご・みそ	むぎ・こむぎこ うどん・パンこ・こめ でんぶん・さとう えぞりみ・こめあぶら	きゅうり きりぼし大いこん にんじん・しろねぎ	673 859
15 (木)	たづくり むぎごはん こうやどうふの ごぼうてんぶら あずきと かぼちゃの おかゆ	ぎゅうにゅう・あずき こうやどうふ (こんぶ) かえりいりこ (けずりぶし) たまご	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	かぼちゃ・ごぼう にんじん		611 795	30 (金)	しまひじきの おもぶり ごはん ぽんかん ひのかぶ あえ すりみとながいもの ふんわりやき とりだんご ちゃんこ	ぎゅうにゅう・だいす あつあげ・ひじき (にぼし) えぞりみ (けずりぶし) けずりこ とりひきにく・たまご	はだかむぎ・こむぎこ こめ・ながいも でんぶん・さとう ごま	こんにゃく・えだまめ ひのかぶらづけ・キャベツ ごぼう・だいこん・たけのこ にんじん・しろねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう ほんかん・えのきだけ ほししいたけ・しょうが	590 739
16 (金)	だいこん ピラフ たまご ポテサラダ あげどりと レバーの みそがらめ はくさい そぼろ スープ	ぎゅうにゅう・だいす (けずりぶし) ベーコン とりひきにく・たまご とりにく・とりレバー (ガラスープ)・みそ	むぎ・こむぎこ・こめ (こんぶ) (けずりぶし) ベーコン とりひきにく・たまご とりにく・とりレバー (ガラスープ)・みそ	きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ピーマン カラフルピーマン きくらげ・にくにく		569 743	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	いよかん 60 g レタス 30 g ブロッコリー 90 g キャベツ 90 g	A しょくえん 食塩 みかんジュース こめこ 米粉 みず 水 りんご酢 さとう 砂糖 うすくち 淡口しょうゆ	小さじ1/5 おお 大き さじ1 こ 小さじ1/6 こ 小さじ1 こ 小さじ1 こ 小さじ2 こ 小さじ1/3	減塩ポイント！ 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。	
19 (月)	ひじきの ナムル むぎごはん ヤンニヨム チキン とうふ キムチ スープ 食育の日	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・ぶたにく とりにく (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら		569 715						
20 (火)	かんぴょうの かみかみ サラダ チキンドリア レモンパン かぼちゃの スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト さきいか とりひきにく とりにく なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・こめ・こめ じやがいも・さとう レモンピール ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ かぼちゃペースト かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・マッシュルーム にくにく		651 810						
21 (水)	FC今治コラボメニュー もやしの しらすあえ おか ら パー ケ むぎごはん ほうとう ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あぶらあげ・おから ひじき・(にぼし) しらすぼし・(けずりぶし) ぎゅうひきにく・と りにく・たまご・みそ	むぎ・うどん・パンこ こめ・さとう こめあぶら	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほししいたけ		559 738						
22 (木)	だいこんの すのもの ジューシー せんざんき むぎごはん にくじやが	ぎゅうにゅう・わかめ しらすぼし・ぶたにく とりにく	むぎ・こめ・こめこ じやがいも・でんぶん さとう・みかんジャム こめあぶら	いとこにゃく えだまめ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ほししいたけ しょうが		584 724						
23 (金)	いりゅうきまいごはん レタスの ごまサラダ やさい チップス かけてたべてね	ぎゅうにゅう しらすぼし・ぶたにく だっしゅんにゅう (ガラスープ)	むぎ・こめ さつまいも じやがいも・ごま ごまあぶら こめあぶら カレールウ	えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんじん レタス・れんこん しめじ・しいたけ しょうが・にくにく		576 751						

今治市では、「学校給食摸取基準」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。

給食がない日
大島中 30日 3年生県立特色入学選抜のため

ざいりょう 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