



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
		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			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)	うのはなの はるまき かんぴょう サラダ コッペパン ななくさリゾット	ぎゅうにゅう だいたず・おから ツナ・ベーコン とりこ (にぼし) (ガラスープ)	こむぎこ・パン はるまきのかわ こめ・さとう 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	かぶ・かんぴょう キャベツ・だいこん はるのななくさ・ねぎ たまねぎ・にんじん はくさい・ブロッコリー レタス・ほししいたけ	590 726	26 (月)	さといもグラタン いまばりしさん ひじきのサラダ ウィンターポトフ コッペパン	ぎゅうにゅう だいたず・ひじき ロースハム・とりこ チーズ	パン・パンこ こめこ・さといも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー レモン	522 644
9 (金)	こうばく なます たづくり BOOK メニュー まるもち どうに ごはん まつかぜやき	ぎゅうにゅう だいたず・あぶらあげ ロースたいたず・みそ かえりいりこ・たまご とりこ・あかいた (のぼし) (けずりぶし)	パンこ・こめ・もち さとう・ごま こめあぶら	だいこん・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・きくらげ ほししいたけ	559 697	27 (火)	たいめし ひのかぶあえ せんざんき すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ わかめ・たい とりこ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら	ひのかぶらづけ かんぴょう・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・にんにく えのきだけ・しょうが	664 845
13 (火)	桜井中学校1年生 リクエスト献立 「ぶい」をつかった リクエスト	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ ぶり・さきいか・みそ (にぼし)	むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら りんごゼリー	こんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・しょうが	590 751	28 (水)	のまたくあんの そくせきづけ ごはん ひじきのたまごやき せつかじる	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ あぶらあげ・ひじき かつおぶし とりこ・たまご みそ (にぼし)	こめ・さといも さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・ごぼう きりぼしだいこん たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい	527 671
14 (水)	ひじきのレモンずあえ ごはん こうやどうふの からあげ ゆきみじる	ぎゅうにゅう とうふ・とうにゅう こうやどうふ・ひじき しらすぼし・ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん ミニトマト・にんじん しろねぎ・はくさい レモン・ほししいたけ しょうが	557 701	29 (木)	ジビエクロquette い〜よかん サラダ ごはん コッペパン いまばりしさん いちごジャム だいこんの ほっこりスープ	ぎゅうにゅう だいたず いのししにく とりこ たまご	こむぎこ・パン パンこ・こめこ じゃがいも・バター でんぶん・こめあぶら さんおんとう いちごジャム	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい ブロッコリー・レタス いよかん・しいたけ みかんジュース	655 798
15 (木)	とうふの たらマヨやき レモンパン もりほしだいこんと ツナのサラダ みずなとじゃこ のスパゲティ	ぎゅうにゅう・ツナ とうふ・レンズまめ しらすぼし・たらこ かつおぶし・チーズ ベーコン・ゼラチン	パン・スパゲティ さとう・ごま さんおんとう レモンビール ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	みずな・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・しめじ えのきだけ・にんにく	403 752	30 (金)	キャベツのおひたし ごはん じゃがいもと レバーのあまからに もずくいり かきたまじる	ぎゅうにゅう もずく・しらすぼし かつおぶし・たまご ぶたレバー (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら	さやいんげん キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・えのきだけ しょうが	546 690
16 (金)	おむすびを つくろう！ さつまいも おむすびのく ごはん さばのみそに ぼうさい あいしょうじる	ぎゅうにゅう だいたず・あぶらあげ しらすぼし・さば ベーコン・みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・さつまいも でんぶん・マロニー さんおんとう アーモンド・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・みずな ごぼう・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・もやし しょうが	606 757	<div>給食の献立紹介</div> <div>★ い〜よかんサラダ (29日) ★</div> <div>今年度は旬を生かした献立を紹介します。</div> <div>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。</div> <div>【旬の食材】 いよかん ブロッコリー</div> <div>一緒にクッキング♪ いよかんの皮むきは、ぜひ、お子様と一緒にどうぞ。 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！</div> <div>※おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。</div>					
19 (月)	ハニーレモン フライドチキン だいこんサラダ コッペパン もちむぎいり シチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう・わかめ かつおぶし とりこ	もちむぎ・パン こめこ・じゃがいも でんぶん・はちみつ こめあぶら・バター ドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ブロッコリー レモン・ほししいたけ しょうが	566 861						
20 (火)	あおなのおひたし むぎごはん ししゃもの いそべあげ おやこ どんぶり	ぎゅうにゅう だいたず・あおのりこ かつおぶし・たまご ししゃも・とりこ (にぼし)	むぎ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし ほししいたけ	563 714						
21 (水)	おかかあえ ごはん あつあげの みそケチャップいため ほうとう	ぎゅうにゅう あつあげ・みそ あぶらあげ かつおぶし・とりこ (にぼし) (けずりぶし)	うどん・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・かぼちゃ こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし はくさい・ほししいたけ	568 716						
22 (木)	ホキとやさいの トマトソース バンこやき コッペパン しろいんげんまめの サラダ ポパイスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ホキ・ツナ ウインナー うずらたまご	パン・パンこ じゃがいも・バター 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・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ブロッコリー ほうれんそう・レタス にんにく	549 678						
23 (金)	ごはん はるさめサラダ まめのキッシュ ラッキーにんじん にこベジカレ 有機カレーの日	ぎゅうにゅう きんとときまめ だいたず・ウインナー とりこ・たまご だっしふんにゅう なまクリーム・チーズ	こめ・じゃがいも はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう しめじ・トマトピューレ しょうが・にんにく	617 771						

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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。  
※材料の都合により、献立を変更することがあります。