

日 (曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー- kcal	日 (曜)	献立名	赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー- kcal		
		主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える				主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
8 (木)	ごはん 紅白なます 黒豆 松風焼き お雑煮 お正月献立	牛乳・大豆・油揚げ 黒大豆・青のり粉 赤板・とり肉・たまご みそ (こんぶ) (削り節)	米・パン粉・もち 砂糖・ごま・米油	かぶ・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい 干ししいたけ・しめじ	812	26 (月)	地場産物活用週間 1/26 (月) ~30 (金) ひじきと じゃこのサラダ 麦ごはん みそつくね焼き かけて食べてね	牛乳・豆腐・ひじき しらす干し・とり肉 たまご・みそ (削り節)	米・麦・小麦粉 パン粉・でんぶん 砂糖・オリーブオイル 米油	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん 白ねぎ・はくさい レタス・干ししいたけ しょうが	706		
9 (金)	豆腐の 山芋チーズ焼き コッペパン かほちや マヨネーズ ひのき ミート スパゲティ カルシウムの日	牛乳・大豆・豆腐 かつお節・牛肉 ぶた肉・ゼラチン チーズ	パン・スパゲティ 長芋・砂糖・米油 マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・レタス マッシュルーム・トマト にんにく	700	27 (火)	鯛めし ひのかぶあえ せんざんき② そうめん汁	牛乳・からあげ わかめ・鯛 かまぼこ・とり肉 (昆布) (削り節) (鯛)	米・そうめん でんぶん・砂糖 すりごま・米油	ひのかぶらづけ かんぴょう・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれん草・えのきだけ 干ししいたけ・しょうが	762		
13 (火)	麦ごはん 小松菜と もやしのおひたし ししゃもの ゆかり揚げ② 親子 どんぶり かけて食べてね	牛乳・白いんげん豆 大豆・かつお節 ししゃも・とり肉 たまご (煮干し) (削り節)	米・麦・小麦粉 米粉・でんぶん 砂糖・米油	かんぴょう・こまつな 赤しそ・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・もやし 干ししいたけ	784	28 (水)	カレーコロッケ いよかん サラダ コッペパン 今治産いちごジャム	牛乳・大豆 しらす干し・ぶた肉 ベーコン・たまご (ガラスープ) ベジタブル スープ	パン・小麦粉 パン粉・米粉 じゃがいも・砂糖 いちごジャム・米油 カレールウ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん フロックリー・もやし レタス・いよかん みかんジュース きくらげ・しめじ	787		
14 (水)	ジビエ ハンバーグ コッペパン	小松菜 サラダ	はだか麦の スープ	牛乳・ひじき いのしし肉・ぶた肉 脱脂粉乳・チーズ	パン・はだか麦 パン粉・じゃがいも 砂糖・アーモンド 米油・ドレッシング	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ	乃万たくあんの 即席漬け ひじきの 卵焼き	牛乳・豆腐 油揚げ・ひじき かつお節・鯛 とり肉・たまご みそ (煮干し)	米・里芋・砂糖 米油・マヨネーズ	きゅうり・ごぼう 切干だいこん たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい ぽんかん	783		
15 (木)	ごはん 磯香あえ さばの カルビ焼き	大根と 厚揚げの 煮物	牛乳・厚揚げ・のり さば・天ぷら・たまご (削り節)	米・砂糖・ごま マーマレード ごま油・米油	こんにゃく・えだまめ ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・ほうれん草 もやし・しめじ しょうが・にんにく	778	30 (金)	ハニーレモン フライドチキン コッペパン	おから・豆乳 豆乳 クリーム スープ	牛乳・白いんげん豆 おから・豆乳 まぐろ油づけ ベーコン・とり肉 (ガラスープ)	パン・米粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・はちみつ オリーブオイル 米油・マヨネーズ	きゅうり・こまつな しょうが・とうもろこし にんじん・はくさい れんこん・レモン しめじ・にんにく	745
16 (金)	おからの 大豆 ココット いりこ レモンパン	ツナと コーンの サラダ	白菜と ソーセージの 煮込み	牛乳・おから 青のり粉・ウインナー かえりいりこ まぐろ油づけ (ガラスープ)	パン・さつまいも 砂糖・レモンピール 米油	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい パセリ・しめじ	778	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介	いよかんサラダ (28日)	にち	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。		
19 (月)	ごはん (有機米) おむすびに して食べてね さつまいも キャベツの おむすびの具 おかかえ ぶりの 照り焼き	相性汁	牛乳・豆腐・油揚げ ぶり・とり肉・みそ (削り節)	米・さつまいも しらす干し・かつお節 ぶり・とり肉・みそ (削り節)	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・ねぎ ほうれん草・しめじ	798	A	いよかん レタス ブロッコリー キャベツ	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	げんえん 減塩ポイント！ いよかん 伊予柑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。		
20 (火)	ごはん 高野豆腐の ごまあえ 納豆の かき揚げ	ほうとう FC今治コラボ給食	牛乳・油揚げ 高野豆腐・納豆 ひじき・えび・とり肉 たまご・みそ (煮干し) (削り節)	米・小麦粉・うどん じゃがいも・砂糖 ごま・米油	こんにゃく・かぼちゃ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ 干ししいたけ	802			うすくち 淡口しょうゆ	小さじ 1/3	減塩 【旬の食材】 いよかん ブロッコリー		
21 (水)	ホキの レモンソースかけ コッペパン	レンズ豆の サラダ 白菜と 肉団子の スープ	牛乳・レンズ豆 ホキ・肉団子 (ガラスープ)	パン・小麦粉 さつまいも でんぶん・春雨 砂糖・米油 オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい レタス・レモン 干ししいたけ	765					いっしょ 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。 しょうちゅうがいせ 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！		
22 (木)	ごはん(有機米) かけて食べてね グリーン サラダ スパニッシュ オムレツ ゆうき カレー		牛乳・白いんげん豆 ぶた肉・ロースハム とり肉・たまご	米・じゃがいも オリーブオイル 米油・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ トマト・にんじん ほうれん草・レタス レモン・マッシュルーム しょウガ・にんにく	805							
23 (金)	レバーと ナツツの揚げ煮 野菜ソテー 米粉パン	みかんゼリー かぶと卵の とろとろスープ	牛乳・アガー とり肉・とりレバー たまご	米粉パン・小麦粉 米粉・でんぶん 砂糖・アーモンド 米油・カクテルゼリー	かぶ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい ピーマン・もやし みかんジュース・レモン しょウガ・にんにく	777							

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、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。□

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。

※ ○印は、スプーンが使える日です。

引用:学校給食2025年12月号