

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)	とうふの ミートチーズグラタン コッペパン	ヨーグルト げんき サラダ	ななくさ リゾット	ぎゅうにゅう しおこんぶ・とりにく かつおぶし ヨーグルト (ガラスープ)	はたらくちからや たいおんになるもの こめ・パン・さとう こめあぶら	からだのちょうしを ととのえるもの かぶ・キャベツ きゅうり・はるのなくさ だいこん・とうもろこし にんじん・はくさい	上: 小学生 下: 中学生	26 (月)	全国学校給食週間 ジビエクロッケ コッペパン いまばりじさん いちごジャム	ぎゅうにゅう・ひじき パン・こむぎこ いのししにく ベーコン・とりにく たまご・こなチーズ (ガラスープ)	ちやにくやほねに なるもの パン・こ・じやがいも いちごジャム こめあぶら・バター マヨネーズ	からだのちょうしを ととのえるもの かぶ・きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・レタス れんこん・にんにく	上: 小学生 下: 中学生
9 (金)	ごはん ひのかぶりんごの あえ きんとん ぶりのてりやき	まるもち さうに	正月料理	ぎゅうにゅう ぶり・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・もち さつまいも・でんぶん さとう・こめあぶら (けずりぶし)	かぶ・ひのかぶらづけ キャベツ・きゅうり みずな・こまつな にんじん・はくさい りんご・レモン・しょうが	622 806	27 (火)	のまたくあんのはるみ そくせきづけ ハニーレモン フライドチキン	ぎゅうにゅう・はら とうふ・からあげ たい・とりにく・みそ (にぼし)	こめ・こめこ さといも・でんぶん さとう・はちみつ こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな・ねぎ しょうが・たくあんづけ きりばしだいこん にんじん・レモン・はるみ	645 829
13 (火)	ごはん きのこあえ さけの レモンソース	とうふと わかめの みそしる	正月料理	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・さけ・みそ (にぼし)	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら なたねあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ・しめじ	588 755	28 (水)	いまばりレモン おもぶり あげだしどうふ みそけんちん じる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ からあげ・とりにく みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・むぎ・こむぎこ さといも・でんぶん さとう・こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら	こにやく・えだまめ かんぴょう・きゅうり キャベツ・ねぎ・レモン きりばしだいこん・ごぼう とうもろこし・ミニトマト にんじん・フロッコリー <sup>れんこん</sup> ・ほししいたけ	650 849
14 (水)	むぎごはん ビビンバ (ナムル) ごまキムチ じる かけてたべてね	ごまキムチ じる	正月料理	ぎゅうにゅう とうふ・のり ぎゅうにく・ぶたにく みそ・たまご (けずりぶし)	こめ・むぎ・さとう じやがいも・ごま ねりごま・ごまあぶら みそ・たまご (けずりぶし)	こんにゃく・きゅうり ごぼう・だいこん たけのこ・にんじん しろねぎ・ねぎ・キムチ ほうれんそう・もやし りんご・ほししいたけ にんにく	598 769	29 (木)	スタミナいため まめじやこ サラダ こんさい クッキーパン	ぎゅうにゅう だいす・ひじき しらすぼし・ぶたにく ベーコン・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎこ じやがいも・さとう アーモンド こめあぶら マーガリン	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・もやし	609 714
15 (木)	ポーク スイート チャップ レモンパン	グリーン サラダ ミネストローネ スープ	おはなし給食「おしりたんてい」	ぎゅうにゅう・たまご しろいんげんまめ ひよこまめ・ぶたにく ベーコン・生クリーム (ガラスープ)	パン・さつまいも さつまいもペースト じやがいも・さとう アーモンド・バター レモンピール 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 トマトかん・にんじん パセリ・ブロッコリー レモン・マッシュルーム にんにく	672 816	30 (金)	もちむぎ ごはん プロッコリーの ひじきあえ さばの ごまみそやき のっぺい じる	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき しらすぼし・さば とりにく・みそ (こんぶ) (にぼし)	こめ・もちむぎ さといも・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	キャベツ・ごぼう ミニトマト・にんじん ねぎ・ブロッコリー ほししいたけ・しょうが	563 747
16 (金)	さつまいも きくらげの おむすびのぐまえ ごはん こうやどうふの ごぼうてんぷら	スタミナ とんじる	おむすび給食「Myおむすびをつくろう♡」	ぎゅうにゅう・たまご こうやどうふ・みそ しらすぼし・ぶたにく (にぼし) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さつまいも・さといも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・たまねぎ・にら にんじん・もやし きくらげ・にんにく	652 830	きゅうしょく こんだて しょうかい 給食の献立紹介				にち い～よかんサラダ (23日)	
19 (月)	ひじきとチーズの ハンバーグ コッペパン	れんこん サラダ	ふゆやさい シチュー	ぎゅうにゅう・チーズ しろいんげんまめ とうふ・ひじき ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・たまご	パン・こむぎこ パン・こ・じやがいも さとう・ごま・バター ごまあぶら こめあぶら	かぶ・たまねぎ とうもろこし・にんじん プロッコリー・れんこん しめじ・しょうが	624 752	A				こんねんど しゅん い こんだて しょくさい 今年度は旬を生かした献立を紹介します。	
20 (火)	ごはん こまツナ のりナムル	とうふの あつたか あんかけ	正月料理	ぎゅうにゅう とうふ・のり まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく チーズ・みそ (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にら・にんじん・はくさい もやし・きくらげ しょうが	600 771	A				減塩ポイント！	
21 (水)	ごはん きゅうりとわかめの すのもの	とりにくの まめまめあげ	ほうとう	ぎゅうにゅう・わかめ だいす・あぶらあげ とりにく・しらすぼし みそ・(にぼし) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ うどん・でんぶん さとう・なたねあぶら みそ・(にぼし) (けずりぶし)	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	659 856	A				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 みず 水 りんご酢 さとう 砂糖 うすくち 淡口しょうゆ こ こ こ こ 小さじ 1/5 おお 大さじ 1 小さじ 1/6 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 小さじ 2 小さじ 1/3	
22 (木)	ホキの ぽんかん フライ コッペパン	あげごぼうと レンズまめの サラダ	みずなどじやこ のスパゲティ	ぎゅうにゅう レンズまめ しらすぼし・ホキ ベーコン・たまご こなチーズ	パン・こむぎこ スパゲティ・パンこ さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター なたねあぶら	きゅうり・みずな ごぼう・たまねぎ にんじん・レタス ぽんかん・えのきだけ しめじ・エリンギ にんにく	682 820	A				【旬の食材】 いよかん ブロッコリー	
23 (金)	い～よかん サラダ とうふとツナの オムレツ	こんさい カレー	有機野菜を使ったカレー	ぎゅうにゅう・たまご とうふ・とりにく まぐろあぶらづけ	こめ・むぎ・こめこ じやがいも・さとう こめあぶら カレールウ	えだまめ・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レタス・れんこん いよかん・みかんジュース とうが	613 787	A				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 ちゅうがくせい 小・中学生のみなさん、お手伝いの出番ですよ！	

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1年生、中学校は1～3年生の供給エネルギー量の平均を記載しています。

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  
しょくひんめい ふとじ いまばりしさん しょくさい よてい  
※ 食品名の太字は、今治市産の食材（予定）です。