

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)	豆腐の ミートチーズグラタン げんき サラダ コッペパン ななくさ リゾット ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・パン・さとう こめあぶら	かぶ・キャベツ きゅうり・はるのななくさ だいこん・とうもろこし にんじん・はくさい	746	26 (月)	♡全国学校給食週間♡ ジビエクロquette コッペパン ひじきの シーザーサラダ かぶの とろーり たまごスープ いまばりしさん いちごジャム 今治市産ジビエ給食	ぎゅうにゅう・ひじき 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)	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも いちごジャム こめあぶら・バター マヨネーズ	かぶ・きゅうり・ごまつな たまねぎ・にんじん はくさい・レタス れんこん・にんにく	610 871
9 (金)	ごはん ひのかぶりんごの あえ きんどん ぶりのてりやき まるもち ぞうに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・もち さつまいも・でんぷん さとう・こめあぶら	かぶ・ひのかぶらづけ キャベツ・きゅうり みずな・ごまつな 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 ごはん ハニーレモン フライドチキン せっかじる 今治市産ジビエ給食	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・こめこ さといも・でんぷん 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・ごまつな・ねぎ しょうが・たくあんづけ きりぼしだいこん 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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら 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 あまずあえ おもぶり あげだしどうふ れんこんにくみそ みそけんちん じる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・むぎ・こむぎこ さといも・でんぷん さとう・こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら	こんにやく・えだまめ かんぴょう・きゅうり キャベツ・ねぎ・レモン きりぼしだいこん・ごぼう とうもろこし・ミニトマト にんじん・フロッキー れんこん・ほししいたけ	650 849
14 (水)	むぎごはん ピビンパ (ナムル) りんご ピビンパ (にくいため) ごまキムチ じる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・ごま ねりごま・ごまあぶら	こんにやく・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 クッキーパン まめじゃこ サラダ こんさい コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・こむぎこ じゃがいも・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 ごまつな・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 チャップ スイート ポテト グリーン サラダ レモンパン ミネストローネ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・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 ブロッコリーの 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	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・もちむぎ さといも・でんぷん 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・フロッキー 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 ごまあえ 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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・こむぎこ さつまいも・さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら	こんにやく・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	給食の献立紹介					
19 (月)	ひじきとチーズの ハンバーグ れんこん サラダ コッペパン ふゆやさい シチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	パン・こむぎこ パンこ・じゃがいも 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 ブロッコリー・れんこん しめじ・しょうが	624 752	★ い～よかんサラダ (23日) ★					
20 (火)	ごはん こまつな のりナムル チーズ タッカルビ とうふの あったか あんかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・さといも でんぷん・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	今年度は旬を生かした献立を紹介します。					
21 (水)	きゅうりとわかめの すのもの とりにくの まめめあげ ごはん ほうとう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・こむぎこ うどん・でんぷん さとう・なたねあぶら	こんにやく・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	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。					
22 (木)	ホキのぼんかん フライ あげごぼうと レンスまめの サラダ コッペパン みずなとじゃこの スパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	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 ぼんかん・えのきだけ しめじ・エリンギ にんにく	682 820	【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 ごはん かけてたべてね こんにさい カレー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	こめ・むぎ・こめこ じゃがいも・さとう こめあぶら カレー	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 しょうが	613 787	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！					

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 食品名の太字は、今治市産の食材(予定)です。