

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	
9 (金)	木キの クラッカーあげ コッペパン	カルシウムの日 ひじきの レモンずあえ カシミルの はるのななくさスープ	せり・なずな ごぎょう・はこべら ほとけのさ すずな・すずしろ	ぎゅうにゅう・ホキ とうふ・(こんぶ) ひじき・かえりいりこ (けずりぶし) ちくわ・とりにく たまご	からだのちゅうしを ととのえるもの	576	27 (火)	あけぼの サラダ ごはん ぶりのてりやき れんこん だんごじる ぎゅうにゅう	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	からだのちゅうしを ととのえるもの	593
13 (火)	ごはん こうはく なます まつかぜやき しらたま ぞうに	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・こんぶ わかめ・(にぼし) かにかまぼこ ぶたにく・たまご とりひきにく けしのみ	パンこ・こめ・くり しらたまだんご・ごま さつまいも じやがいも さとう さんおんとう けしのみ	かぶ・キャベツ たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ ほししいたけ	576	28 (水)	とうふの ミートソースやき ダブルポテト サラダ コッペパン はかたの しおラーメン いまばりしさんいちごのジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいすき・とうふ (こんぶ)・わかめ あいびきにく やきぶた・チーズ	パン・ちゅうかめん さつまいも じゃがいも いちごジャム こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ チングンサイ とうもろこし トマトかん にんじん・パセリ もやし・しめじ	657	
14 (水)	ハニーレモン フライドチキン レンズまめの サラダ コッペパン	もちむぎいり シチュー i.i.mabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・ひじき とうにゅう レンズまめ ぶたにく ウインナー とりにく	もちむぎ・こむぎこ パン・こめこ じやがいも・さとう でんぶん・はちみつ こめあぶら・バター	えだまめ・かぶ・レモン しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん プロッコリー・れんこん ほししいたけ	638	29 (木)	のまたくあんの いよかん おひたし たいめし ごまざんき すまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ (こんぶ)・わかめ しらすぼし かつおぶし (けずりぶし) たい・とりにく	こむぎこ・こめ でんぶん さんおんとう ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ もやし・いよかん えのきだけ	585
15 (木)	ごはん かいそうひじき サラダ フィッシュローフ FC 今治コラボ給食	ほうとう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ しろいんげんまめベース あぶらあげ・かいそう ひじき・(にぼし)・たまご まぐろあぶらづけ・チーズ ロースハム・とりにく	こむぎこ・うどん パンこ・こめ じやがいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル マヨネーズ	こんにゃく・かぼちゃ キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ ほししいたけ・しょうが	654	30 (金)	ヤンニヨムチキン コッペパン い～よかん サラダ はだかむぎの スープ ぎゅうにゅう	はだかむぎ ぶたにく とりにく	はだかむぎ こむぎこ・パン こめこ・でんぶん さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・たまねぎ 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・しめじ	566
16 (金)	メルのガーリック パンこやき レモンパン	プロッコリーと さつまいもの サラダ みずなどじやこ の スパゲティ	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし メルルーサ ほたてかいばしら ベーコン・ゼラチン こなチーズ	パン・スパゲティ パンこ・さつまいも むらさきいも・さとう さんおんとう マヨネーズ レモンピール オリーブオイル	かぶ・みずな・たまねぎ にんじん・パセリ プロッコリー・レタス きくらげ・にんにく	640	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 (30日) ★		にち	
19 (月)	日本一おいしい 給食事業 せんだかパークの ちりめんチャーハン 「おむすび」にして 食べよう!	ちゅうか サラダ はれひめ はるさめ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいす かえりいりこ しらすぼし ちゅうかくらげ ぶたにく・ベーコン たまご (ガラスープ)	こめ・さつまいも でんぶん・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ピーマン・もやし はれひめ・きくらげ にんにく	645	さいりょう 4人分>		A		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。	
20 (火)	ごはん いそかあえ なつとうの かきあげ よせなべ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ・なつとう のり・えび (こんぶ)・ホキ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ こめあぶら	ごぼう・しゅんぎく たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・えのきだけ ほししいたけ	552	いよかん 60g レタス 30g プロッコリー 90g キャベツ 90g		A		けんえん 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。	
21 (水)	しゃきしゃきれんこん ハンバーグ コッペパン	プロテイン サラダ かぶとたまごの とろとろスープ	ぎゅうにゅう だいす おから ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご ロースハム とりひきにく	パン・パンこ でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ	かぶ・キャベツ きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・はくさい れんこん・きくらげ しいたけ	580	しお味 小さじ1/5 みかんジュース おお 大きさじ1 こめこ 米粉 こめ 水 りんご酢 さとう 砂糖 うすくち 淡口しょうゆ 小さじ1/3		A		【旬の食材】 いよかん プロッコリー	
22 (木)	むぎこはん かけてたべてね ピースの日 わかめサラダ ひよこめの のりしおポテト 有機野菜を使ったカレー	ぎゅうにゅう ひよこめ あおのりこ わかめ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひよこめ じやがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	むぎ・こめ・こめこ じやがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	かぶ・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん プロッコリー りんごソース ほししいたけ しょうが	597	つく かた>		A		いよかん かわ 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！	
23 (金)	じゃこかつ みずなどだいこんの サラダ こんさいポトフ	ひのき みずなどだいこんの サラダ こんさいポトフ	ぎゅうにゅう ひじき・かにかまぼこ じやこてんすりみ ぶたにく (ガラスープ)	こめこパン・パンこ さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	カリフラワー・キャベツ みずな・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ れんこん・しめじ	562	よかん ごろ えんぎのもの したしまれます。		A		よかん かわ 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！	
26 (月)	ごはん ひのかぶあえ ジビエコロッケ せっかじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・はも いのししひきにく とりにく・たまご みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし)・はも いのししひきにく とりにく・たまご みそ	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも じやがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら・バター	ひのかぶらづけ・ごぼう きりぼしだいこん・ねぎ たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう	741	1/24～1/30は せん こく かつ こうきゅうしょくじゅうかん 「全国学校給食週間」です		A		いまばりしさんのしょくざいでつくった チャーハンを「おむすび」にして たべましょう！！	

いまぱりし がっこう きゅうしょくせつしゅきじゅん もと しんたいけいそく かくがっこう がくねん きじゅん
今治市では、「学校 給食 摂取基準」に基づき、身体計測のデーターから各学校(学年・クラス)ごとに基準を
さくせい きゅうしょく ていきょう まいにち えいようか ねんせい しょくぶん りょう きさい
作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

作成し、給食を提供しています。毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

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。

いまばりしさんのしょくざいでつくった
チャーハンを「おむすび」にして
たべましょう！！

引用：「学校給食2025年12月号」