

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
2 (月)	ミートエッグ カップ からしあえ こうやとうふの クリームに コッペパン	ぎゅうにゅう だいたい・とり にこうやとうふ あいびきにく ロースハム・たまご だしふんにゅう (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう こめあぶら・バター	さやいんげん・キャベツ きゅうり・みずな たまねぎ・コーンかん にんじん・パセリ エリンギ	599	18 (水)	さつまいも おむすびの さけ チャンチャンやき はくさいの そばろじる キムチ あえ ゆうきまいごはん	ぎゅうにゅう レンズまめ・さけ (にぼし)・ちくわ しらすぼし (けずりぶし) ぶたひきにく・みそ	こめ・さつまいも でんぶん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ はくさい・ピーマン もやし・しょうが	603
3 (火)	ちゅうかふう サラダ ふくふく まめ いわしの ごまフライ しせん にくじゃが ごはん	ぎゅうにゅう きなこ・たまご ローストだいた いわし・ぶたにく ロースハム	こむぎこ・パンこ め・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・たまねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・きくらげ	713	19 (木)	だいずとごぼうの あまからあげ コッペパン コールスロー サラダ みそ ラーメン	ぎゅうにゅう ローストだいた わかめ・ぶたにく みそ	こむぎこ・パン ちゅうかめん じゃがいも・さとう でんぶん オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・たけのこ とうもろこし・ねぎ もやし・レタス しょうが・にんにく	626
4 (水)	むぎ ごはん こまつな サラダ とうふの タルタルやき マーボー だいこん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいた・とうふ ひじき・ぶたにく ロースハム・みそ (ガラスープ) たまご	むぎ・こめ でんぶん・さとう コーンスターチ マロニー・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン しょうが・にんにく	587	20 (金)	かいそう サラダ むぎ ごはん ポテト オムレツ ピーンス キーマカレー かけてたべましょう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいた・かいそう ぶたひきにく ぶたレバー・たまご ベーコン とりひきにく	むぎ・こめ じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト ミニトマト・にんじん ピーマン・レタス りんごソース・レモン えのきだけ・しめじ しょうが・にんにく	660
5 (木)	さけと カリフラワーの チーズやき いよ かん フレンチ サラダ ポーク ビーンズ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいた・さけ ぶたにく・チーズ	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	カリフラワー・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・いよかん エリンギ・にんにく トマトピューレ	608	24 (火)	スパゲティ サラダ きびなごの いそべあげ いもたき FC IMABARI ごはん	ぎゅうにゅう あつあげ・きびなご あおのりこ (にぼし)・たまご ロースハム とりにく	こむぎこ スパゲティ・こめ さとういも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・ねぎ ブロッコリー ほししいたけ・しょうが	631
6 (金)	じゃこの ごま ふりかけ あえ とりにくのからあげ すだちふうみ ぶたじる ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・のり (にぼし)・みそ しらすぼし かつおぶし ぶたにく とりにく	こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・にんじん ねぎ・はくさい・もやし すだち	668	25 (水)	れんこんの しおしもんきんぴら とうふの やまいもチーズやき かきたま じる ひじき ごはん	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき かつおぶし (けずりぶし) とりにく・たまご チーズ	こめ・ながいも でんぶん・さとう オリーブオイル	かんぴょう・にんじん ねぎ・ブロッコリー れんこん・レモン えのきだけ・しいたけ	571
9 (月)	さといも グラタン わふう だいこん サラダ アップルパン コーヒーぎゅうにゅうの もと うみのさち スープ	ぎゅうにゅう かつおぶし・えび いか・あさり ぶたひきにく ベーコン・チーズ ドライアップル ごまあぶら・こめあぶら	こむぎこ・パン パンこ・さといも でんぶん・さとう コーヒークーにゅうのもの ごま・バター ドライアップル ごまあぶら・こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・セロリ だいこん・たまねぎ ミニトマト・しめじ トマトジュース にんじん・パセリ	654	<div> <div> <p>2月は「省エネルギー月間」です！</p> <p>環境に優しい食生活を目指してみませんか？</p> </div> <div> <p>旬のもの、地域で とれたものを選ぶ。</p> <p>家にある食材を確認し、 使い切れる分だけ買う。</p> <p>すぐに使うなら消費期限・ 賞味期限の近いものを選ぶ。</p> </div> <div> <p>冷蔵庫を整理し、 詰め込みすぎない。</p> <p>熱いものは、冷まして から冷蔵庫へ入れる。</p> <p>消費期限と賞味期限の違い を理解し、食品を使い切る。</p> </div> <div> <p>ガスの炎は、鍋底から はみ出さないようにする。</p> <p>生ごみは、水気をよく 切ってから捨てる。</p> <p>食器を洗うときに水を 流しっぱなしにしない。</p> </div> </div>					
10 (火)	たくあん かん あえ ぺい レバーの バーベキューソース だいずの いそに ごはん	ぎゅうにゅう だいた・きわかめ かつおぶし てんぷら ぶたレバー とりにく	こめ・さとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう さやいんげん・きゅうり こまつな・たくあんづけ にんじん・もやし りんご・レモン かんぺい	620	12 (木)	チリ とんかつ サルサふう ドレッシング サラダ カルド・デ ボジョ バーガーパン	ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・パセリ ブロッコリー・レタス レモン・しめじ	621
13 (金)	ノンエッグマヨ だいこん サラダ ぶりの てりやき ごはん ココア プリン ぶたにくと さといもの いために	ぎゅうにゅう ぶり まぐろあぶらづけ ぶたにく	こめ・さといも さとう さんおんとう ごまあぶら プリンのもと マヨネーズ	こんにやく グリーンピース・きゅうり だいこん・とうもろこし にんじん・ほししいたけ しょうが・にんにく	707	16 (月)	まめたま アーモンド やき いりこ じゃがいもの ちゅうかあえ コッペパン わかめ スープ	ぎゅうにゅう ぎんときまめ あおのりこ・たまご わかめ・ロースハム かえりいりこ ぶたにく・けずりこ とりささみ	こむぎこ・パン じゃがいも ながいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ・レモン えのきだけ	599
17 (火)	しょうゆ ドレッシング サラダ じゃこカツ すきやき ごはん	ぎゅうにゅう だいた・えび やきとうふ わかめ・たまご えそすりみ ぎゅうにく	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく きゅうり・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし レタス・しめじ	685	17 (火)	しょうゆ ドレッシング サラダ じゃこカツ すきやき ごはん	ぎゅうにゅう だいた・えび やきとうふ わかめ・たまご えそすりみ ぎゅうにく	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく きゅうり・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし レタス・しめじ	685

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

引用:「学校給食2026.1」

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきてましょう。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。