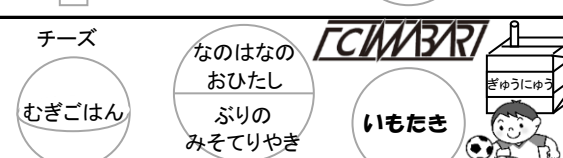
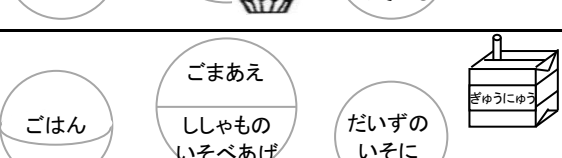


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
2 (月)		ぎゅうにゅう・あつあげ・わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご	むぎ・こめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・カリフラワー だいこん・たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー・れんこん しょうが	598 707	18 (水)		ぎゅうにゅう・あぶらあげ さわら・まぐろあぶらづけ (にぼし)	むぎ・こめ・さつまいも さとう・ごま・マヨネーズ	こまつな・だいこん・たまねぎ ねぎ・はくさい・しめじ・なめこ	609 729
3 (火)		ぎゅうにゅう・きなこ ローストだいち くきわかめ・いわし たまご (けずりぶし)	パン・みじんこ はるさめ・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・もやし・レタス レモン・みかんジュース	625 698	19 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ かえりいりこ・ぎゅうにく (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん さとう・さとう・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん・レモン	630 748
4 (水)		ぎゅうにゅう・あずき まぐろあぶらづけ いか・ぶたにく (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ もちごめ・でんぶん さとう・ごま すりごま・こめあぶら	こんにやく・ごぼう・だいこん きりぼしだいこん・にんじん ねぎ・ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	600 715	20 (金)		ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・とりさきみ たまご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ・パンこ こめ・こめこ・じゃがいも さとう・オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ ブロッコリー・かんべい しいたけ・しょうが・にんにく	656 815
5 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ とうにゅう・さきいか ぶたにく・とりにく (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さとう・みずあめ アーモンド ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな・にんじん しろねぎ・ねぎ・はくさい れんこん・りんご・えのきだけ	618 727	24 (火)		ぎゅうにゅう・だいず ひよこまめ・ぶたにく ぎゅうにく・とりにく チーズ (ガラスープ)	はだかむぎ・パン じゃがいも・さとう アーモンド・こめあぶら バター チョコレートクリーム	キャベツ・だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ・ブロッコリー マッシュルーム・にんにく	590 718
6 (金)		ぎゅうにゅう やきぶた・とりにく たまご (けずりぶし)	むぎ・こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら タルタルソース	キャベツ・にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう・レモン えのきだけ・しょうが	607 717	25 (水)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・こうやどうふ ひじき・さけ・たまご (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ・こめ さつまいも・じゃがいも さとう・オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん・だいこん たまねぎ・にんじん・しろねぎ はくさい・ブロッコリー れんこん・レモン	646 763
9 (月)		ぎゅうにゅう やきどうふ かえりいりこ まぐろあぶらづけ ぎゅうにく	むぎ・ふ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド ごまあぶら マヨネーズ	いとこんにやく・かんぴょう きゅうり・ごぼう・しゅんぎく にんじん・しろねぎ・はくさい ブロッコリー・もやし・いよかん えのきだけ	621 729	26 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・えび ぶたにく・ウイナー たまご (ガラスープ)	むぎ・こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら・こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たくあんづけ たまねぎ・チンゲンサイ コーンかん・しろねぎ キムチ・ブロッコリー・きくらげ にんにく	645 767
10 (火)		ぎゅうにゅう うずらまめ・ひじき ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ (ガラスープ)	はだかむぎ・こむぎこ パン・マカロニ パンこ・じゃがいも さとう・バター ドライアップル 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・にんじん しろねぎ・ほうれんそう・レタス レモン	608 704	27 (金)		ぎゅうにゅう・あつあげ かつおぶし・ぶり とりにく・チーズ (にぼし)	むぎ・こめ・さといも さとう	こんにやく・キャベツ・ごぼう なのはな・にんじん・ねぎ もやし・ほししいたけ・しょうが	627 733
12 (木)		ぎゅうにゅう・さば かつおぶし にくだんご (ガラスープ)	むぎ・こむぎこ こめ・こめあぶら	キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・ほうれんそう しめじ・しょうが	591 703	<div>節分に欠かせない大豆</div> <div>大豆からできる食べ物</div> <div></div>					
13 (金)	<div>非常食を体験しよう</div> 	ぎゅうにゅう・あぶらあげ こうやどうふ・さきいか とりにく・たまご (にぼし)・(けずりぶし)	こむぎこ・ふ じゃがいも・さとう マーマレード・バター ごまあぶら・こめあぶら ひじょうしょくようカレー	ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ ブロッコリー	673 887						
16 (月)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あおのりこ ひじき・ししゃも・ちくわ とりにく・たまご (にぼし)	こむぎこ・こめ さとう・ごま・すりごま こめあぶら	こんにやく・さやいんげん かんぴょう・ごぼう・にんじん ほうれんそう・もやし	622 713						
17 (火)	<div>有機野菜のおいしさを味わおう</div> 	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ ぶたにく・ロースハム とりにく・たまご・チーズ なまクリーム・アガー (ガラスープ)	パン・パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル・バター こめあぶら・サイダー マヨネーズ	キャベツ・きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レモン・にんにく	649 748						

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。

★は、中学校3年生のリクエストメニューです。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。