

日 (曜)	こ ん だ て め	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め	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)	ごはん パンサンスー とりにくの フライ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ かにかまぼこ とりにく・たまご (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・さといも でんぶん・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし きくらげ・しょうが	684 824	18 (水)	ごはん ホキの マヨネーズやき キャベツの おかかあえ はくさいと にくだんごの スープ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし・ホキ にくだんご・たまご (こんぶ)	こめ・くろぎとう さとう・ごま アーモンド マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・えのきだけ しょうが	671 800
3 (火)	ごはん いわし どんぶりの ぐ レモンす あえ せつぶんまめ かきたま じる	ぎゅうにゅう とうふ せつぶんまめ いわし・たまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・レモン ほししいたけ	667 768	19 (木)	むぎごはん チーズイン ハンバーグ チキン カレー フレンチ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご チーズ	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・しょうが にんにく	669 773
4 (水)	ごはん すぶた ほうれんそうの ナムル はっぼうさい	ぎゅうにゅう えび・ぶたにく ロースハム	こめ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい ピーマン・ほうれんそう もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく	709 815	20 (金)	バーガーパン チリ とんかつ サルサふう ドレッシング サラダ カルド・ デ・ポジョ	ぎゅうにゅう だいち・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	688 709
5 (木)	カルシウムの日 ごはん きりぼしだいこんの たまごやき はくさいの ごまあえ あつあげと じゃがいもの うまに	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりひきにく たまご (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん ごぼう・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう しめじ・しょうが	645 750	24 (火)	ごはん かきあげ のりあえ いもたき	ぎゅうにゅう あつあげ・のり やきぶた・とりにく たまご (にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも さといも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・えだまめ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほししいたけ	654 746
6 (金)	コッペパン とうふ ハンバーグ はくさいの クリームに ポテト サラダ	ぎゅうにゅう とうふ あいびきに く ロースハム とりにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら・バター マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・ブロッコリー しめじ	687 775	25 (水)	もちむぎの ごはん かにかま サラダ いまばりさん まだいの パイつつみ わかめ スープ	ぎゅうにゅう おから・ひじき えそすりみ・たい かにかまぼこ たまご (こんぶ)	もちむぎ・こめ マロニー・さとう はちみつ・マヨネーズ オリーブオイル ごまあぶら・パイきじ	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーツ・みかんパウダー べにまどんな・しょうが	727 831
9 (月)	ごはん さばの ごまやき おひたし あいしょう じる	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし さば・とりにく みそ (けずりぶし)	こめ・じゃがいも さんおんとう ごま・こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし	653 784	26 (木)	ごはん ぶたにくの かりんあげ おかか あえ いとこんにやく のいりに	ぎゅうにゅう こうやどうふ かつおぶし ぶたにく とりにく	こめ・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ しょうが	691 793
10 (火)	ごはん かにかま しゅうまい れんこんの しおレモン きんぴら すきやき ふうに	ぎゅうにゅう やきどうふ かにかまぼこ ぎゅうにく ぶたひきにく	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・たまねぎ にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい ブロッコリー・もやし れんこん・レモン えのきだけ・しょうが	651 751	27 (金)	コッペパン ツナ コーン サラダ マカロニ グラタン ビーフ スープ	ぎゅうにゅう ひじき まぐろあぶらづけ えび・ぶたにく チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・ビーフン さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ もやし・レモン ほししいたけ	635 725
12 (木)	ふりかけ ごはん とうふの ツナでんがく レンズまめと ひじきの サラダ ピースの日 はくさい そぼろじる	ぎゅうにゅう やきどうふ・みそ レンズまめ・のり しらすぼしひじき かつおぶし まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう	655 760	<div>ねんこうふくねがせつぶんぎょうじ 1年の幸福を願う「節分」の行事</div> <div>立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）</div> <div>せつぶんたもの 節分にまつわる食べ物</div> <div>ふくまめ 福豆</div> <div>よくかんで 食べよう！</div> <div>えほうま 恵方巻き</div> <div>2026年の 恵方は 「南南東」</div> <div>大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。</div> <div>太巻きずし。その年の歳神様がいますとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。</div>					
13 (金)	コッペパン ほうれんそうの オムレツ カラフル サラダ スープ スパゲティ	ぎゅうにゅう えび・いか かにかまぼこ ロースハム ベーコン・たまご	こむぎこ・パン スパゲティ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ほうれんそう しめじ	636 724						
16 (月)	ごはん さといも だんご わかめの すのもの おやこじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ えび・かにかまぼこ とりにく・たまご (けずりぶし)	こめ・さといも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい きくらげ・ほししいたけ	649 773						
17 (火)	ごはん ヤンニョム チキン ちゅうかふう サラダ しせん にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも 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	いとこんにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし しょうが	691 793						

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。

引用 学校給食 2026 1月号

毎日の栄養価は、小学校は4年生 中学校は1・2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。