

日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	水調理 I kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	き い ろ	あ か い ろ	み ど り い ろ	栄養価 I kcal
2 (月)		パン・パンこ こめ・さつまいも さとう・ごま オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ おから・ひじき かつおぶし・たまご ぶたにく・ベーコン とりにく・チーズ (ガラスープ)	みずな・だいこん たまねぎ・とうもろこし ねぎ・はくさい レタス・レモン	594	18 (水)		こめ・さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・だいたず しらすぼし・たまご じゃこボール ぶたにく・とりにく (ガラスープ)・(こんぶ)	グリーンピース・キャベツ きゅうり・あかし しゅんぎく・にんじん しろねぎ・ねぎ・しめじ はくさい・しいたけ	600
3 (火)		こむぎこ・こめ さといも・でんぶん さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ せつぶんまめ いわし・しらすぼし ちくわ・(にぼし)	こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ ごぼう・もやし しめじ・しょうが	612	19 (木)		パン・もちむぎ こむぎこ・パンこ はちみつ・あぶら オリーブオイル マヨネーズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ たい・ベーコン たまご (ガラスープ)	キャベツ・みずな 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 レモン・しいたけ	607
4 (水)		こめ・こむぎこ じょうしんこ じゃがいも・さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし こうやどうふ てんぷら・とりにく たまご (けずりぶし)	ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい しろねぎ・みずな レモン	600	20 (金)		こめ・ちゅうかめん じゃがいも・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう だいたず・とうふ さば・ぶたにく ちゅうかくらげ ぶたレバー・みそ	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ きくらげ・しいたけ しょうが・にんにく	628
5 (木)		パン・こむぎこ パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう ごま オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう レンズまめ・チーズ しらすぼし ベーコン (ガラスープ)	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 ほうれんそう エリンギ・レモン	585	24 (火)		こめ・こむぎこ さつまいも さといも・さとう ごま・あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ・えび くきわかめ まぐろあぶらづけ かえりいりこ とりにく・たまご (にぼし)	ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ しいたけ・しめじ えのきだけ	606
6 (金)		こめ こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ えそすりみ・えび ぶたにく・たまご みそ (けずりぶし)	こんにゃく・だいこん こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん しろねぎ・にんにく きくらげ・しいたけ しめじ・ごぼう・もやし	575	25 (水)		こめ・むぎ こむぎこ・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ・あおのり ひじき・わかさぎ ロースハム・たまご とりにく・(こんぶ) (けずりぶし)	きゅうり・こまつな にんじん・ねぎ もやし・しょうが たまねぎ・たけのこ	567
9 (月)		パン・こむぎこ マカロニ じゃがいも・あぶら さとう・バター ドライアップル オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし コーンかん・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・レモン マッシュルーム	604	26 (木)		パン・こむぎこ こめ・じゃがいも さとう・あぶら オリーブオイル バター	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいたず・とうにゅう しらすぼし・チーズ ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	えだまめ・キャベツ こまつな・だいこん きりぼしだいこん しらすぼし・パセリ レタス・にんにく にんじん	569
10 (火)		こめ・さといも さとう・ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ もずく・かつおぶし さけ・ぶたにく とりにく (けずりぶし)	ごぼう・こまつな たくあんづけ・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし はくさい・パセリ しめじ・えのきだけ しいたけ・しょうが	590	27 (金)		こめ・こむぎこ さつまいも でんぶん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいたず・あぶらあげ こんぶ・ぶたにく とりにく みそ (けずりぶし)	ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ れんこん・ながねぎ はくさい・えのきだけ しょうが	658
12 (木)		パン・さつまいも じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル キャラメルクリーム あぶら	ぎゅうにゅう だいたず・レンズまめ なると・とりレバー (こんぶ) (ガラスープ)	えだまめ・きゅうり こまつな・たけのこ とうもろこし・ピーマン もやし・レタス・しめじ	664						
13 (金)		こめ・むぎ じゃがいも・さとう オリーブオイル カレールウ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・たまご まぐろあぶらづけ にくだんこ (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ えのきだけ グリーンピース	634						
16 (月)		パン・マカロニ じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう だいたず・ぶたにく とりにく・チーズ かにかまぼこ (ガラスープ)	キャベツ・きゅうり みずな・こまつな たまねぎ・だいこん とうもろこし・にんじん ブロッコリー・しめじ	572						
17 (火)		こめ・こめこ でんぶん・さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・とりにく みそ (にぼし)	かぼちゃ・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー れんこん・レモン えのきだけ・にんにく しょうが	608						



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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

イラスト: 学校給食(2026年1月号)