

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal
2 (月)		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	629	18 (水)		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	600
3 (火)		ぎゅうにゅう きなこ ローストだいず ひじき・いわし (けずりぶし) とりひきにく たまご	こむぎこ・パンこ こめ・でんぶん さとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・ほうれんそう ほししいたけ	601	19 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・かいそう ぶたにく・とりひきにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら バター カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん ブロッコリー・にんにく	628
4 (水)		ぎゅうにゅう だいたい・とうふ ひじき・しらすぼし ぎゅうひきにく ぶたひきにく ロースハム・たまご (ガラスープ)	パン・パンこ でんぶん・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス レモン・きくらげ	603	20 (金)		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく (ガラスープ) たまご	パン・でんぶん さとう・ごま さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター ドレッシング マヨネーズ	キャベツ・ごぼう だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・レモン・しめじ	595
5 (木)		ぎゅうにゅう あつあげ あおのりこ・わかめ しらすぼし・ちくわ ぎゅうにゅう・たまご	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく キャベツ・きゅうり しゅんぎく・にんじん しろねぎ・はくさい えのきだけ	668	24 (火)		ぎゅうにゅう (けずりぶし) とりにく・たまご	むぎ・こむぎこ こめ・こめこ さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ ほうれんそう・レモン えのきだけ・しいたけ	620
6 (金)		ぎゅうにゅう とうにゅう・のり たらこ・いか とりにく・たまご	パン・スパゲティ じゃがいも・さとう さんおんとう ドライアップル こめあぶら・バター マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ トマト・トマトかん パセリ・ブロッコリー えのきだけ・しめじ	633	25 (水)		ぎゅうにゅう (こんぶ) (けずりぶし) さけ・チーズ まぐろあぶらづけ ロースハム・たまご なまクリーム	こむぎこ・パン パンこ・さとう 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・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう レモン・しめじ マッシュルーム	600
9 (月)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ)・ひじき かつおぶし・さば とりにく	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく さやいんげん・ごぼう こまつな かいわれだいこん だいこん きりぼしだいこん にんじん・もやし	648	26 (木)		ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし・ぶり ぶたにく	こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・たまねぎ にんじん・ブロッコリー しょうが	626
10 (火)		ぎゅうにゅう なっとう あおのりこ・(こんぶ) ひじき・(にぼし) (けずりぶし)・けずりこ かにかまぼこ・ぶたにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ こめこ・さといも でんぶん・はちみつ こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たくあんづけ にんじん・しろねぎ・ねぎ しょうが	613	27 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・アガー ぶたひきにく・ロースハム とりひきにく・たまご なまクリーム・チーズ	こむぎこ・パン・パンこ さつまいも さつまいもペースト じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター サイダー・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レモン・にんにく	636
12 (木)		ぎゅうにゅう とうふ・(にぼし) えそ・かつおぶし ぶたにく とりひきにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ コーンフレーク さといも・さとう こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし ほししいたけ	599						
13 (金)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ベーコン・とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも アーモンド オリーブオイル バター Feチョコ マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ レッドオニオン チンゲンサイ・にんじん はくさい・レタス	620						
16 (月)		ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ (にぼし) しらすぼし ししゃも とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも さんおんとう こめあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・にんじん・ねぎ パセリ・ほししいたけ	600						
17 (火)		ぎゅうにゅう ベーコン とりひきにく たまご・みそ	パンこ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん しょうが	596						

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年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。

※ ○印の日は、スプーンがあります。

イラスト引用: 学校給食2024. 1月号、2026. 1月号
食育フォーラム2026. 2月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
※ 旬の食材を太字にしています。