

日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどりい	栄養価
8(水)	むぎごはん、アーモンドサラダ、とうふのミートグラタン、キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・ひじき・えびいか・あさり・チーズ ぎゅうにく・ぶたにく・ベーコン	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド 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・レタス	602 770	22(水)	ごはん、さきいか、ことうきなこ、ツナキャベ、わかたけじる	ぎゅうにゅう・きなこ とうふ・わかめ ローストだいず まぐろあぶらづけ さきいか(こんぶ) (けずりぶし)	パンこ・こめ じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル 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 えのきだけ	629 806
9(木)	チキンライス、ごまポテトサラダ、スプリングキッシュ、わかめスープ	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ロースハム ベーコン・とりにく たまご・チーズ	むぎ・こめ じゃがいも・すりごま こめあぶら・バター ごまドレッシング	スナップえんどう・もやし グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・えのきだけ トマトジュース・にんじん レモン・きくらげ	566 748	23(木)	ごはん、たくあんサラダ、さわらのさいきょうやき、ピースの日、ごもくまめ	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・こんぶ かつおぶし・さわら とりにく	こめ・さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・たくあんづけ とうもろこし・にんじん しろねぎ・ほししいたけ	568 740
10(金)	むぎごはん、りんご、ごまおほかあえ、きびなごのカレーあげ、にくじゃが	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし きびなご・ぶたにく	むぎ・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・えだまめ こまつな・たまねぎ にんじん・もやし・りんご	586 763	24(金)	ごはん、i,imabari! フランド給食、おこのみあげ、はちみつみぞかけ、おやこどんぶり	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき あおのりこ・けずりこ ぶたにく・とりにく たまご(けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さとう はちみつ・こめあぶら	キャベツ・レッドキャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほししいたけ	652 855
13(月)	むぎごはん、きりぼしだいこんのごまあえ、たけのこのがんせきあげ、ぶたじる	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ かえりいりこ まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく たまご(にぼし)	むぎ・こむぎこ・こめ さつまいも・さとう ごま・こめあぶら	こんにやく・ごぼう きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・えのきだけ	624 823	27(月)	たけのこごはん、おからのすりみあげ、アーモンドあえ、とうふのすましじる	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・えそすりみ たまご・あおのりこ わかめ・おから・ゆば はまぐり・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	むぎ・こめ・でんぶん さとう・アーモンド こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ きくらげ	547 717
14(火)	きよみ、とうふハンバーグ、トマトとひじきのサラダ、はるやさいのチャウダー、コッパン	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・わかめ ひじき・はまぐり ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン・たまご	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	スナップえんどう キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・レタス きよみタンゴール	581 783	<p>今年度は、学校給食栄養士会おすすめの献立を紹介しします。</p> <p>★ さきいかサラダ (22日) ★</p> <p>〈材料 4人分〉</p> <ul style="list-style-type: none"> さきいか 12g キャベツ 90g きゅうり 120g とうもろこし 20g レタス 30g 白ごま 小さじ2 しょうゆ 小さじ1と1/3 オリーブ油 小さじ1と1/2 酢 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 酒(さきいか用) 適量 <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① さきいかに酒をふりかけ柔らかくなったら、2cmの長さに切り、蒸して冷ます。 ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩(材料外)でもみ、水気を絞る。 ③ とうもろこしはゆでて冷ます。 ④ レタスは一口大にちぎる。 ⑤ Aの調味料をよく混ぜて、さきいかと野菜、白ごまを和える。 <p>さきいかは酒をふりかけ蒸すことで、柔らかくなり食べやすくなります。 さきいかの塩分濃度は商品ごとに違うので、しょうゆの量は、さきいかの味によって調整してください。</p> <p>このマークがめじる</p> <p>5月から「1」のつく日は 【にっぽんいちおいしい給食の日】 コンテストで受賞したメニューやシェフ考案メニューを提供していきます。</p> <p>引用：学校給食</p>					
15(水)	ごはん、わかめのすのもの、きりぼしだいこんのたまごやき、カルシウムの日、こうやどうふいり、ちくぜんに	ぎゅうにゅう こうやどうふ・わかめ てんぷら・とりにく たまご (けずりぶし)	こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん きゅうり・ごぼう・ねぎ だいこん・たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん きくらげ・ほししいたけ	567 746	16(木)	げんりょうむぎごはん、ひじきのレモンずあえ、キャベツのメンチカツ、さんさいうどん	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・ひじき かえりいりこ ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・たまご (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ うどん・パンこ・こめ さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし さんさいみずに・レモン	603 789
17(金)	むぎごはん、だいずこぎかな、いちごのブラマンジェ、キャベツのサラダ、ポークカレー	ぎゅうにゅう・だいず ローストだいず アガー・かえりいりこ ぶたにく・ロースハム なまクリーム	むぎ・こめ・こめ じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら カレールー	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん いちご・レモン	645 831	20(月)	むぎごはん、あまなつサラダ、あじのフライ、じゃがいものみそじる、タルタルソース	ぎゅうにゅう あつあげ・くきわかめ あじ(にぼし)	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら タルタルソース	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・ねぎ レタス・あまなつかん えのきだけ	613 780
21(火)	とりにくのしおレモン、アロエヨーグルト、いため、だいずとツナのファイバースープ、コッパン	ぎゅうにゅう・だいず レンズまめ・ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく・ヨーグルト	むぎ・パン オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー アロエデザート	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・レモン えのきだけ	584 745	<p>皆さまのご負担はありません。中学校は、材料費高騰への対応および子育て応援として市の支援(72円)により、保護者の皆さまの 実質負担額は、「285円」となります。毎月の集金額は、11月まで(8月を含む)「5,700円」を納めていただき、3月に精算させていただきます。ご協力よろしくお願いたします。</p> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p>					

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。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。