



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
9 (木)	ごはん わかめのすのもの ホキのマヨネーズやき にくじゃが	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし(けずりぶし) ホキ・ぶたにく こなチーズ	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく グリーンピース・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ほししいたけ	542	24 (金)	はるキャベツのメンチカツ さきいか コッペパン いちごジャム さんさい うどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ・(こんぶ) (けずりぶし) さきいか・すまき ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン うどん・パンこ さとう・ごま いちごジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり うどん・パンこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス さんさいみずに えのきだけ	584
10 (金)	おからボール カラフルサラダ はるやさいのチャウダー コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・おから わかめ・えそすりみ ぼたてかいばしら とりにく・たまご とりひきにく・みそ	こむぎこ・パン 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	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ レッドオニオン・トマト にんじん きいろピーマン レタス・しょうが	565	27 (月)	ごはん いそかあえ おこのみあげ はちみつみぞだれ i.i.imabari!ブランド給食 とうふ みそしる	ぎゅうにゅう のり とうふ・あぶらあげ あおのりこ・わかめ ひじき・(にぼし) (けずりぶし) けずりこ・ぶたにく たまご・みそ	こむぎこ・こめ こめこ・はちみつ 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 もやし・えのきだけ	563
13 (月)	1年生給食開始 ごはん スタミナサラダ うのはな コロケ わかたけじる	ぎゅうにゅう たまご とうふ・からあげ おから・(こんぶ) わかめ・ひじき・ちくわ (けずりぶし) あかいた・ぶたにく ぶたひきにく	こむぎこ・パン こめ・さつまいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり・ねぎ たけのこ・たまねぎ・にんじん あかピーマン・きいろピーマン えのきだけ・ほししいたけ しょうが・にんにく	561	28 (火)	たけのこ ごはん ごますあえ さばの てりやき りんご ゼリー さかな そうめんじる	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく からあげ・わかめ (こんぶ)・アガー (けずりぶし) さば ぎょうそうめん	こめ・さとう さんおんとう ごま	えだまめ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし りんごジュース ほししいたけ しょうが	556
14 (火)	ごはん アーモンドあえ さわらの こうみあげ いちご ヨーグルト すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ (けずりぶし) さわら・ヨーグルト	こめ・でんぶん さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・ねぎ・もやし いちご・レモン えのきだけ・しょうが	563	<p>今年度は、調理場栄養士おすすめの献立を紹介します。</p> <h2 style="text-align: center;">★ さきいかサラダ (24日) ★</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>給食の献立紹介</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1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し</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白】 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> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>引用：学校給食</p> </div> </div>					
15 (水)	カルシウムの日 ごはん かにかま キャッシュ コッペパン ポーク ビーンズ	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かにかま ぶたにく・ベーコン ウイナー・たまご なまクリーム チーズ	パン・じゃがいも さとう さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・だいこん たまねぎ・パセリ とうもろこし・にんじん あかピーマン ほうれんそう トマトピューレ・にんにく	584	20 (月)	ごはん ちゅうかサラダ はるキャベツとツナの はるまき マーボー 豆腐	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく みそ・たまご	こむぎこ・じゃがいも はるまきのかわ・こめ でんぶん・はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・もやし ほししいたけ	653
16 (木)	わかめごはん きりほしだいごんの ごますあえ かりかり がんも キャベツの そぼろじる	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ (けずりぶし) まぐろあぶらづけ ロースハム とりにく たまご・みそ	むぎ・こむぎこ・こめ コーンフレーク ながいも・でんぶん さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・かんぴょう キャベツ・だいこん きりほしだいごん たけのこ・にんじん ねぎ・ほうれんそう きくらげ・しょうが	547	21 (火)	ごはん だいず いりこ たけのこの がんせきあげ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ローストだいず さんおんとう・ごま こめあぶら こめあぶら	こむぎこ・こめ さといも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース かんぴょう・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ	559
17 (金)	チキンと いろいろの アヒージョ ごはん バイパン ごぼうとひじきの サラダ ひよこまめの スープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ・ひじき ベーコン・とりにく (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう さんおんとう ドライパイン オリーブオイル こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・あかピーマン ほししいたけ・にんにく	561	22 (水)	マカロニ グラタン タンゴール ごはん コッペパン ピースの日 ピンス サラダ しゃきしゃき スープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ・とりにく ピーズミックス りひきにく・たまご チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも・さとう でんぶん オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ もやし・レタス きよみタンゴール きくらげ	599
20 (月)	ごはん ちゅうかサラダ はるキャベツとツナの はるまき マーボー 豆腐	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ まぐろあぶらづけ ぶたひきにく みそ・たまご	こむぎこ・じゃがいも はるまきのかわ・こめ でんぶん・はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・もやし ほししいたけ	653	23 (木)	むぎごはん ほねぶと サラダ しろいんげんまめの ミートコクト ポーク カレー	ぎゅうにゅう ひじき しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト しらすぼし・ぶたにく まぐろあぶらづけ あいびきにく・たまご だっしふんにゅう (ガラスープ)	むぎ・こめ じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	グリーンピース・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・しめじ	605

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。

引用：「学校給食2026年3月号」