



日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	コッペパン、ひじきコロッケ、ツナサラダ、ちゅうかスープ	ちや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	723 711	22(金)	コッペパン、チーズインハンバーグ、ポークビーンズ、こまつなサラダ	ちや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	690 681
7(木)	ごはん、めんたいチーズたまごやき、じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう きなこ・たらこにかまぼこ とりひきにく たまご・チーズ	こめ しらたまだんご 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	さやいんげん きゅうり・たまねぎ きりほしだいこん にんじん・ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	759	25(月)	カルシウムの日、ごはん、ポテトぎょうざ、よせなベスープ、こまつなかんぴょうのごまあえ	ぎゅうにゅう だいたず・ぶたにく ぶたひきにく ロースハム ベーコン とりひきにく たまご・チーズ	こむぎこ ぎょうざのかわ ぎょうざのたまもち じゃがいも・さとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・しろねぎ	821
8(金)	コッペパン、ポテトグラタン、しょうゆドレッシングサラダ、カレービーンズスープ	ぎゅうにゅう だいたず・わかめ ぶたにく ベーコン・チーズ	こむぎこ・パン マカロニ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ しめじ	702 704	26(火)	むぎごはん、おからオムレツ、ごまずあえ、ピーフカレー	ぎゅうにゅう おから まぐろあぶらづけ さきいか ぎゅうにゅう たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら カレールウ	いとこんにやく きゅうり きりほしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ しょうが	726 745
11(月)	ごはん、ジュースとりつくね、じゃがいものちゅうかサラダ、ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき・ぶたにく とりひきにく たまご・みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・しょうが にんにく	655 685	27(水)	キムチチャーハン、わかめサラダ、キャラメルナッツ、ウイナーとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう わかめぶたにく まぐろあぶらづけ ウイナー・たまご チーズ	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう カシューナッツ ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ にんじん・にんにく キムチ・パセリ しょうが	750 770
12(火)	ごはん、メルルーサのオランダあげ、いそかあえ、はるさめスープ	ぎゅうにゅう のり・わかめ メルルーサ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たまねぎ とうもろこし にんじん・ねぎ パセリ・もやし ほししいたけ	623 714	28(木)	ごはん、とうふのベーコンやき、おひたし、ちくぜんに	ぎゅうにゅう とうふ とうふ どうふ かつおぶし かにかまぼこ ベーコン・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	こんにやく さやいんげん・ごぼう こまつな・たけのこ とうもろこし にんじん・ねぎ	651 677
13(水)	ごはん、とんぺいやき、ふじのはなあえ、きんぴらどんぶり	ぎゅうにゅう ひじき・てんぶら ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・さとう さんおんとう ごま・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 レッドキャベツ こまつな・とうもろこし にんじん・ねぎ ビーマン・きくらげ	689 706	29(金)	コッペパン、とりにくのガーリックやき、じゃがいものサラダ、オニオンスープ	ぎゅうにゅう だいたず・ロースハム ベーコン・とりにく	パン・パンこ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・パセリ にんにく	651
14(木)	ごはん、ふわふわナゲット、かんぴょうのごまあえ、のっぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ とりひきにく とりにく (こんぶ) (にぼし)	こむぎこ・こめ こめ・じゃがいも でんぶん さんおんとう ごま・こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・えだまめ かんぴょう・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	687 712	<div data-bbox="1602 1176 2493 1281" data-label="Section-Header"> <h3>新生活の疲れが出ていませんか？</h3> </div> <div data-bbox="2582 1155 2760 1323" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1543 1323 2789 1470" data-label="Text"> <p>風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょう。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごすように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。</p> </div>					
15(金)	コッペパン、ヤンニョムチキン、グリーンサラダ、ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう あいびきにく とりにく	こむぎこ・パン スパゲティ でんぶん・さとう オリーブオイル ごま・ごまあぶら こめあぶら	グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レタス しめじ	734 711						
18(月)	げんりょうごはん、ホキのごまネーズやき、アーモンドあえ、わかめうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・ホキ とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	うどん・こめ さとう・ごま アーモンド こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ パセリ・えのきだけ ほししいたけ・しめじ しょうが	659 724						
19(火)	ごはん、おこのみあげ、しらすあえ、にゅうめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ あおりのわかめ・しらすぼし えび・いか あかいた・たまご (にぼし)	こむぎこ そうめん・こめ こめ・さとう こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ もやし・しめじ	719						
21(木)	ごはん、かつおのかりんとうあげ、ツナサラダ、ホイコーロー	ぎゅうにゅう かつお まぐろあぶらづけ ぶたにく・みそ	こめ・でんぶん くるぎさとう さんおんとう カシューナッツ 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 こまつな・たまねぎ にんじん・ピーマン レモン・しょうが にんにく	713 732						

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 4月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

毎日の栄養価は、小学校は5年生、中学校は1～3年生平均の提供エネルギー量の平均を記載しています。