

日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal	日(曜)	こんだてめい	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価 kcal
1 (金)	かしわもち ふじのはなあえ ごはん しおレモンせんざんき わかたけじる	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ・とりにく (けずりぶし)	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	625	21 (木)	マカロニグラタン コーンサラダ あまなつゼリー はるさめスープ ごはん コッペパン	ぎゅうにゅう かんてん・えび ぶたにく・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ はるさめ・さとう さんおんとう きくらげ・ブロッコリー オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん しょうが・にんにく	597
7 (木)	しろはなまめ コロッケ あまなつサラダ コッペパン ミソストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト だいず・ぶたにく とりにく・たまご (ガラスープ)・みそ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・レタス オレンジジュース あまなつかんかん	553	22 (金)	むぎごはん もやしのかふうあえ コーンとチーズの フライ チキンカレー	ぎゅうにゅう とりにく・たまご チーズ	むぎこ・こむぎこ コーンフレーク こめ・じゃがいも くるごとう・ごまあぶら さんおんとう こめあぶら・カレールウ	グリーンピース キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・もやし しょうが・にんにく	592
8 (金)	ごはん キャベツのおひたし かつおの かりんとあげ さつきおでん	ぎゅうにゅう あつあげ・(こんぶ) (にぼし)・かつお しらすぼし・ちくわ かつおぶし とりにく うずらたまご	こめ・じゃがいも でんぷん くるごとう さんおんとう アーモンド こめあぶら	こんにやく・かんぴょう キャベツ・きゅうり たけのこ・にんじん しょうが	614	27 (水)	かけて たべてね! ごはん こんぶ ふりかけ ごまつなの おひたし ちくわのしそあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう こんぶ・わかめ かつおぶし あかいた・ちくわ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな あかしそ・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	537
11 (月)	チキンピカタ グリーンサラダ コッペパン ビーフんいため	ぎゅうにゅう わかめ・ちくわ ぶたにく・とりにく たまご・こなチーズ	こむぎこ・パン ビーフン・さとう オリーブオイル ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・しょうが ほししいたけ	585	28 (木)	とりにくと カシューナッツいため ごはん コッペパン ごぼうチップ サラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく とりにく	パン・さんおんとう でんぷん・さとう カシューナッツ ごま・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ にんじん・パセリ ピーマン・レモン ほししいたけ しょうが・にんにく	606
12 (火)	えんどう ごはん わかめのツナあえ さばの たつたあげ もずくじる	ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) もずく・わかめ (けずりぶし)・さば まぐるあぶらづけ とりささみ	こめ・でんぷん さとう・こめあぶら	えんどう・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しょうが	506	29 (金)	ごはん キャベツの のりじやこあえ とんぺいやく じゃがいもの うまに i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき のり・しらすぼし (けずりぶし) ちくわ・たまご ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにやく さやいんげん キャベツ・こまつな にんじん・もやし ほししいたけ・ねぎ	531
13 (水)	ごはん いとかんてんの すのもの にんじんとりつくね みそ けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・たまご かんてん・わかめ ひじき・(にぼし) かにかまぼこ とりにく・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・すりごま さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・かんぴょう きゅうり・たまねぎ にんじん・しょうが ほししいたけ・ねぎ	524	<div data-bbox="1513 1008 2849 1638"> <h3>新生活の「疲れ」が出ていませんか?</h3> <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か。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 style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <h4>食事</h4> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h4>睡眠</h4> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <h4>運動</h4> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> </div> </div> <p>引用:「学校給食2026年5号」</p> </div>					
14 (木)	ぶたにくの レモンしょうがいため ピザトースト ヘルシーサラダ チキンスープ	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく ウインナー・チーズ とりにく (ガラスープ)	パン・マカロニ さんおんとう はちみつ・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・チンゲンサイ にんじん・パセリ ピーマン(カラフル) レタス・レモン・きくらげ トマトピューレ・もやし しょうが・にんにく	664						
15 (金)	アーモンド そらまめの あえ しおゆで むぎごはん ひじきのたまごやき マーボー どうふ	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき (けずりぶし) ぶたひきにく とりにく たまご	むぎこ・でんぷん こめ・さとう さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース・もやし キャベツ・きゅうり こまつな・そらまめ たけのこ・たまねぎ にんじん・しろねぎ ほししいたけ・しょうが	618						
18 (月)	ポテト マヨネーズやき スナップ エンドウの サラダ わかさスープ キャロットパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト なまクリーム チーズ・だいず とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・ごま バター・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	スナップえんどう グリーンピースペースト きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん にんじんペースト パセリ・レタス・しめじ	593						
19 (火)	ごはん わかめのすのもの あげだしとうもろ こい えびあんかけ さわにわん カルシウムの日	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし)・えび ぶたにく	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう もやし・グリーンピース きゅうり・だいこん たけのこ・たまねぎ にんじん・しょうが ほししいたけ・ねぎ	512						
20 (水)	ごはん おかかあえ とりにくの まめまめあげ きんぴら みそじる ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく かつおぶし (けずりぶし) とりにく・みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん こめあぶら	いとこんにやく ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・しょうが	604						

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。

【給食がない日】25日 運動会練習休業日
26日 運動会予備日
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。