



| 日(曜)  | こんだてめい   | あかい   | きいろ   | みどりいろ   | 栄養価 kcal | 日(曜)  | こんだてめい   | あかい   | きいろ  | みどりいろ  | 栄養価 kcal |
|-------|--|---|---|---|----------|---|--|---|--|--|----------|
| 1(金)  | しろいんげんまめのコロッケ<br>かりかりごぼうのサラダ<br>ベジタブルスープ<br>コッペパン                | 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                                       | からだのちようしをととのえるもの  | 582      | 21(木)   | ごはん<br>ごまじゃこサラダ<br>さばのカレーりやき<br>けんちんじる                               | 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  | からだのちようしをととのえるもの   | 571      |
| 7(木)  | むぎごはん<br>からしあえ<br>かつおのかりんとあげ<br>もずくじる                            | ぎゅうにゅうもずく・かつお(けずりぶし)<br>ローズハム<br>とりささみ  | むぎ・こむぎこ<br>こめ・じゃがいも<br>でんぶん<br>くろざとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら | かんびよう・きゅうり<br>ごまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・もやし・しょうが                                     | 542      | 22(金)   | ポテトとアスパラのグラタン<br>パイナップルサラダ<br>レンズまめのスープ<br>コッペパン<br>メープルジャム<br>ピースの日 | ぎゅうにゅう<br>レンズまめ<br>とりにく・チーズ<br>(ガラスープ)  | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう<br>メープルジャム<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター   | グリーンアスパラガス<br>きゅうり・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>パセリ・レタス<br>パインかん | 612      |
| 8(金)  | とりにくのまめあげ<br>あまなつサラダ<br>トマト<br>キャロットパン                           | ぎゅうにゅう<br>だいず・ぶたにく<br>(ガラスープ)   | こむぎこ・パン<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら        | キャベツ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>トマト・にんじん<br>にんじんペースト<br>パセリ<br>あまなつかんかん<br>しょうが               | 637      | 25(月)   | ごはん<br>かにかまサラダ<br>まめのオムレツ<br>ぶたにくとやさいのレモンに                           | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>ひよこまめ・わかめ<br>まぐろあぶらづけ<br>かにかまほこ<br>ぶたにく・たまご<br>チーズ                                     | こめ・さんおんとう<br>こめあぶら<br>ドレッシング<br>マヨネーズ                            | きゅうり・たけのこ<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ピーマン<br>レタス・レモン・しめじ       | 575      |
| 11(月) | ごはん<br>おひたし<br>とうふカツのみそだれ<br>いとこんにやくのいりに                         | ぎゅうにゅう<br>とうふ・あぶらあげ<br>(こんぶ)<br>(かつおぶし)<br>(けずりぶし)<br>とりにく・たまご<br>みそ                      | こむぎこ・パン<br>こめ・でんぶん<br>さんおんとう・ごま<br>こめあぶら                | いとこんにやく・ごぼう<br>ごまつな・しょうが<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・しめじ   | 619      | 26(火)   | ごはん<br>ごまポテトサラダ<br>きびなごのからあげ<br>とりだんごじる                              | ぎゅうにゅう<br>やきとうふ<br>(けずりぶし)<br>とりにく<br>たまご・みそ<br>きびなごからあげ  | こめ・じゃがいも<br>でんぶん・すりごま<br>だいずあぶら<br>マヨネーズ                         | きゅうり・ごぼう<br>しょうが・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ・しめじ                       | 564      |
| 12(火) | むぎごはん<br>ツナサラダ<br>キャベツのキッシュ<br>キーマカレー                            | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめペースト<br>まぐろあぶらづけ<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく・とりにく<br>たまご・なまクリーム<br>チーズ・(ガラスープ) | むぎ・こめ<br>じゃがいも・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター<br>カレールウ     | グリーンアスパラガス<br>さやいんげん<br>グリンピース・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>パセリ・レモン・しょうが<br>にんにく | 653      | 27(水)   | カップ<br>ミートローフ<br>あまなつゼリー<br>しやしきやき<br>サラダ<br>アスパラのクリームに              | ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめペースト<br>とうふ・レンズまめ・アガー<br>あひきにく・ベーコン<br>とりにく・うずらたまご<br>たまご・だっしふんにゅう<br>なまクリーム<br>(ガラスープ) | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう<br>さんおんとう・ごま<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター | グリーンアスパラガス<br>きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・みかんジュース<br>あまなつかんかん<br>しめじ | 639      |
| 13(水) | ホキのフライ<br>アーモンドサラダ<br>ポークビーンズ<br>コッペパン                           | ぎゅうにゅう<br>だいず・ホキ<br>ぶたにく<br>ベーコン・たまご  | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう<br>さんおんとう<br>アーモンド<br>こめあぶら | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん<br>パセリ・トマトピューレ<br>にんにく   | 590      | 28(木)   | ごはん<br>きりほしだいこんとひじきの<br>ごまずあえ<br>ちくわの<br>にしよあげ<br>にくだうふ              | ぎゅうにゅう<br>やきとうふ<br>あおりのこ・ひじき<br>ちくわ・ぎゅうにく<br>たまご  | こむぎこ・こめ<br>さとう<br>さんおんとう・ごま<br>こめあぶら<br>こめあぶら                    | こんにやく・ごまつな<br>きりほしだいこん<br>たまねぎ・にんじん・ねぎ<br>はくさい・もやし・しめじ     | 594      |
| 14(木) | ごはん<br>しめじの<br>ごまあえ<br>そらめとえびの<br>かきあげ<br>わかたけじる                 | ぎゅうにゅう<br>とうふ・(こんぶ)<br>わかめ<br>(けずりぶし)<br>えび・あかいた<br>たまご                                   | こむぎこ・こめ<br>しょうしんこ<br>さとう・ごま<br>すりごま<br>こめあぶら            | ごまつな・ぞらまめ<br>たけのこ・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ・もやし<br>えのきだけ・しめじ                                      | 552      | <div data-bbox="1484 1134 2849 1617" data-label="Complex-Block"> <p>給食室から</p> <p>給食は「食べる勉強の時間」です</p> <p>給食の時間は、ただ単にお昼ごはんを食べる時間ではありません。栄養バランスのとれた献立を毎日おいしく、そしてしっかり食べることはもちろんですが、食事前の手洗い、盛り付け、配膳、後片付けなど、一つ一つがみなさんにとって大切な勉強になっている時間です。特に、給食を通していろいろな味を知り、味覚の幅を広げることは、一生の宝物になります。教室から戻ってくる食缶が空っぽになっていると、給食室の調理員さんたちはとてもうれしそうです。みなさんが、新しいおいしさにどんどん出会えるよう、毎日心を込めて作ります！♡1年間よろしく願いいたします。</p> </div> |  |   |  |  |          |
| 15(金) | ぶたにくのしょうがやき<br>スナップえんどう<br>レタスと<br>トマトの<br>たまごスープ<br>アーモンドトースト   | ぎゅうにゅう<br>(こんぶ)<br>ぶたにく<br>ベーコン・たまご   | パン・でんぶん<br>さとう・アーモンド<br>ごま<br>オリーブオイル<br>バター            | スナップえんどう<br>キャベツ・とうもろこし<br>トマト・にんじん<br>レタス・しょうが   | 710      |   |  |   |  |  |          |
| 18(月) | えんどう<br>ごはん<br>アスパラの<br>コールスローサラダ<br>とんべいやき<br>キャベツの<br>みそしる     | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・ひじき<br>(にぼし)<br>(けずりぶし)<br>ぶたにく・たまご<br>みそ                                 | こめ・じゃがいも<br>さとう<br>さんおんとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>マヨネーズ  | グリーンアスパラガス<br>えんどう・キャベツ<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・レタス<br>えのきだけ                                 | 578      |   |  |   |  |  |          |
| 19(火) | かけて<br>たべてね<br>ごはん<br>カレーじゃこ<br>ごまあえ<br>かりかいかんも<br>いりどり          | ぎゅうにゅう<br>とうふ・あつあげ<br>しらすほし<br>まぐろあぶらづけ<br>てんぷら<br>とりにく・たまご<br>みそ                         | こむぎこ・こめ<br>コーンフレーク<br>ながいも・さとう<br>ごま・こめあぶら              | こんにやく・さやいんげん<br>えだまめ・キャベツ<br>きゅうり・ごぼう<br>たけのこ・にんじん<br>もやし・きくらげ<br>しょうが                  | 632      | <div data-bbox="1484 1617 2849 1932" data-label="Complex-Block"> <p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p> <p>選ばれたデザインはみかんジャム及びいちごジャム、みかんゼリーの巻物のシールとして、学校給食で提供します。</p> <p>今治市立近見小学校 4年 菅野 友亮さん<br/>今治市立日高小学校 2年 小椋 友理さん<br/>今治市立朝倉小学校 2年 仲渡 結葉さん<br/>今治市立常盤小学校 6年 重松 あかりさん<br/>今治市立日吉中学校 1年 矢野 愛琉さん</p> </div>  |  |   |  |  |          |
| 20(水) | しやしきやき<br>ハンバーグ<br>コッペパン<br>プロテイン<br>サラダ<br>マヨネーズ<br>マカロニ<br>スープ | ぎゅうにゅう<br>だいず<br>(こんぶ)<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>たまご<br>(ガラスープ)                             | パン・マカロニ<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう・こめあぶら<br>マヨネーズ              | キャベツ・きゅうり<br>ごまつな・しょうが<br>たまねぎ・にんじん<br>もやし・レタス<br>きくらげ                                  | 584      |   |  |   |  |  |          |

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2026.4月号  
給食フォーラム2022.5月号、2026.5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。