

| 日(曜) | こんだてめい | あかい | 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 | きいろ | みどりいろ | 栄養価 エネルギー kcal |
|-------|---|--|---|--|----------------------|---|--|---|--|---|----------------------|
| 1(月) | ホキのレモンずかけ コッペパン キャロットポニサラダ こうやとうふのクリームに | ぎゅうにゅう こうやとうふ ホキ・とりにく だっしふんにゅう (ガラスープ) | こむぎこ・パン 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 マーガリン | たまねぎ・コーンかん にんじん・はくさい パセリ・みかんジュース レーズン・レモン しめじ | 612 | 17(水) | ひじきのレモンずあえ たいフライ らっきよ タルタルかけ なすとひきにくのピリからスープ i.imabari!ブランド給食 | ぎゅうにゅう ひじき・たい かえりいりこ かまぼこ・たまご とりひきにく・みそ | こむぎこ・パン こめ・でんぶん さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ | グリーンアスパラガス きゅうり・たまねぎ トマトジュース・なす にんじん・らっきよ レモン・しょうが | 613 |
| 2(火) | むぎ ごはん ポテトサラダ にくやさいのたまごとし のっぺいじる ノンエッグマヨ | ぎゅうにゅう あつあげ・たまご (こんぶ) (にぼし) ぶたにく ロースハム | むぎ・こめ さといも じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ | いとこんにやく きゅうり・ごぼう たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ ねぎ・しょうが | 613 | 18(木) | おこのみやき コッペパン パンサンスー みかんジャム にらたまスープ | ぎゅうにゅう あおのりこ ぶたにく ロースハム たまご (ガラスープ) | こむぎこ・パン ながいも・でんぶん マロニー・さとう みかんジャム ごまあぶら こめあぶら | キャベツ・きゅうり ながいも・にら たまねぎ・ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ | 544 |
| 3(水) | ごはん キムチあえ いわしのアングレーズ ひじきのいために | ぎゅうにゅう ひじき・いわし ちくわ・とりにく | パンこ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら | こんにやく さやいんげん・きゅうり たけのこ・にんじん はくさい・もやし きくらげ・しょうが | 573 | 19(金) | もちむぎ ごはん アスパラのちりめんあえ ヤンニョムチキン はつぼうさい | ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし・えび いか・ぶたにく とりにく うずらたまご (ガラスープ) | もちむぎ こむぎこ・こめ しょうしんこ 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 | グリーンアスパラガス キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい きくらげ・しょうが | 574 |
| 4(木) | とりにくのしおレモンいために きなこあげパン しろいんげんまめ サラダ カレーポトフ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きなこ・とりにく ぎゅうにく (ガラスープ) | パン・じゃがいも さとう 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 ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ・レタス レモン・マッシュルーム にんにく | 557 | 22(月) | アーモンドいりこ コッペパン フルーツヨーグルト とらまめととりにくのトマト | ぎゅうにゅう たらまめ あおのりこ かえりいりこ ロースハム とりにく ヨーグルト | パン・じゃがいも でんぶん・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら アロエデザート | キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・パインかん レモン・おうとうかん マッシュルーム しょうが・にんにく | 554 |
| 5(金) | たきこみ ごはん もやしのこまずあえ もずくのてんぶら わかめスープ | ぎゅうにゅう だいず・からあげ もずく・わかめ とりにく・たまご まぐるあぶらづけ かにかまぼこ ぶたひきにく | こむぎこ・こめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | こんにやく・かんぴょう ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にら・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ | 537 | 23(火) | うめひじき ごはん きりほしだいこん サラダ あじのサルサソース とんじる | ぎゅうにゅう ひじき・あじ (にぼし) ぶたにく・みそ | こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら | きゅうり・ごぼう セロリ・たまねぎ きりほしだいこん とうもろこし・トマト にんじん・うめほし レモン・ほししいたけ しょうが | 551 |
| 9(火) | わかめサラダ ししゃものカレーあげ にくじゃが だいず | ぎゅうにゅう だいず・きなこ わかめ・ししゃも ぶたにく・たまご ロースハム | こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら | サラダこんにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス ほししいたけ | 581 | 24(水) | ビーフン サラダ きんぴらエッグ れいとうパイン マーボーナす | ぎゅうにゅう レンズまめ・ひじき ぶたひきにく・みそ ロースハム・たまご (ガラスープ) | こめ・ビーフン でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら | えだまめ・きゅうり ごぼう・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ねぎ パインアップル・しめじ しょうが・にんにく | 596 |
| 10(水) | むぎ ごはん たまごサラダ とうふのベーコンやき きんぴらみそしる ノンエッグマヨ | ぎゅうにゅう とうふ・ベーコン (けずりぶし) ぶたにく・たまご みそ | むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ | こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう にんじん・ねぎ しいたけ | 595 | 25(木) | とうふとごぼうのミートクラン こくとうパン アーモンドあえ コンソメスープ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・ベーコン ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ (ガラスープ) | こむぎこ・パン くるごとう・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら バター | きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ もやし・しめじ にんにく | 576 |
| 11(木) | えのきしゅうまい コッペパン あまなつサラダ あじさいゼリー やきそば | ぎゅうにゅう だいず・アガー ぶたにく ぶたひきにく | パン ちゅうかめん ぎょうざのかわ でんぶん・さとう こめあぶら サイダーゼリー ぶどうゼリー | キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン レタス・みかんジュース あまなつかんかん えのきだけ | 582 | 26(金) | かけてたべてね カレー じゃこ レバーのバーベキューソース ごまあえ きりほしだいこんのもの | ぎゅうにゅう しらすぼし・あさり てんぶら ぶたレバー | こめ・さとう ごま・こめあぶら | いとこんにやく さやいんげん・きゅうり きりほしだいこん にんじん・はくさい もやし・りんごソース レモン・ほししいたけ | 554 |
| 12(金) | こまつなのサラダ さばの ごまみそやき ごもくまめ | ぎゅうにゅう だいず・こんぶ ひじき・さば てんぶら・たまご とりにく・みそ | こめ・マロニー さとう・すりごま ごまあぶら 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 にんじん・しょうが | 573 | 29(月) | いろどりやさいの アヒージョ コッペパン ツナコーン サラダ チョコクリーム ファイバー スープ | ぎゅうにゅう レンズまめ・わかめ ホキ まぐるあぶらづけ (ガラスープ) | おおむぎ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル チョコレートクリーム | こまつな・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんじん・レタス しめじ・にんにく | 557 |
| 15(月) | アスパラのキッシュ コッペパン パンプキン サラダ ミネスト ローネ ノンエッグマヨ | ぎゅうにゅう だいず・たまご とうにゅう・チーズ ロースハム ベーコン とりにく (ガラスープ) | パン・マカロニ さとう こめあぶら マヨネーズ | グリーンアスパラガス かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ セロリ・たまねぎ トマトかん・にんにく トマトジュース にんじん・パセリ | 586 | 30(火) | たくあんあえ じゃがいもの チーズやき カレー とうふ | ぎゅうにゅう とうふ レンズまめ かつおぶし ぶたひきにく ベーコン チーズ | こめ・じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら・バター カレー ルー | えだまめ・きゅうり こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん パセリ・もやし・しめじ しょうが | 588 |
| 16(火) | わかめのすのもの キャベツと ひきにくの かさねやき あつあげと じゃがいもの うまに | ぎゅうにゅう だいず・あつあげ わかめ・ぶたレバー しらすぼし・チーズ ぎゅうひきにく ぶたひきにく こなチーズ | パンこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう こめあぶら | こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ほししいたけ | 559 | <p>未来へつながる食をを考えよう</p> <p>まいにちげんきにいきいきと暮らすためには、何をどのように食べるかが重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。</p> <p>※日付に○印がついている時は、スプーンがつきませんが、※材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>6月は食育月間</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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきませんが、※材料の都合により、献立を変更することがあります。