


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(月)	ごはん、はるさめのちゅうかサラダ、ちゅうかに	ちやく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	556	17(水)	まめたまやき、マリネサラダ、こうやとうふのクリームシチュー	ちやく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	643
2(火)	むぎごはん、じゃがいものちゅうかあえ、とうにゅうのキッシュ、ぶたキムチ、どんのぐ	ぎゅうにゅうとうにゅうぶたにく、ローズハム、とりひきにく、たまご、なまクリーム、チーズ	むぎ・こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、こめあぶら	かほちや・キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、キムチ、ピーマン、しょうが	585	18(木)	ごはん、ツナサラダ、たいのレモンソース、はくさいのそぼろじる	ぎゅうにゅう(こんぶ)、(けずりぶし)、たい、まぐろあぶらづけ、ぶたひきにく	こめ・でんぶん、さとう、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、レモン、えのきだけ、しょうが	584
3(水)	ほうれんそうのグラタン、コッペパン、パインサラダ、フェジョアード	ぎゅうにゅうしろいんげんまめ、きんときまめ、ウイナー、とりにく、チーズ、(ガラスープ)	こむぎこ・パン、マカロニ・パン、さとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、レタス、パインかん、しめじ、にんにく	615	19(金)	すぶた、コッペパン、ひじきサラダ、いまばりしさん、みかんジャム、ポトフ	ぎゅうにゅうひじき・ぶたにく、ウイナー、(ガラスープ)	パン・マカロニ、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま、みかんジャム、オリーブオイル、こめあぶら	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、ピーマン、レタス、しょうが	623
4(木)	ごはん、からしあえ、はるまき、きりぼし、だいこんのもの	ぎゅうにゅうでんぶら、ぶたひきにく、とりにく	こむぎこ、はるまきのかわ、こめ・でんぶん、はるさめ・さとう、こめあぶら	いとこんにやく、さやいんげん・キャベツ、きゅうり、きりぼし、だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	597	22(月)	ごはん、ピーフン、ツナそぼろ、ごはんのぐ、とりにくのスタミナやき、きんぴら、みそじる	ぎゅうにゅう(けずりぶし)、まぐろあぶらづけ、ぶたひきにく、とりにく、たまご・みそ	こめ・ピーフン、じゃがいも・さとう、ごま・ねりごま、ごまあぶら、こめあぶら	いとこんにやく、えだまめ・きゅうり、ごぼう・たまねぎ、ごま・ねりごま、とうもろこし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	713
5(金)	じゃがいものチーズやき、とうふサラダ、トマトとにくだんごのスープ、こくとうパン	ぎゅうにゅうとうふ、ぶたにく・たまご、チーズ、にくだんご、(ガラスープ)	パン・じゃがいも、でんぶん、マカロニ、くるぎ、さとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・たまねぎ、とうもろこし、にんじん、もやし、にんにく、トマトピューレ、トマトかん	566	23(火)	ごはん、ごまずあえ、レバーのバーベキューソース、しんじやがのもの	ぎゅうにゅうぶたにく、とりにく、レバー、だっしふんにゅう	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、ごま・ごまあぶら、こめあぶら	いとこんにやく、キャベツ・たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、りんご、レモン、しょうが	633
8(月)	ごはん、たまごサラダ、もちもちたこやき、マヨネーズ、わかめスープ	ぎゅうにゅうとうふ、あおのり、わかめ、かつおぶし、たこ、たまご	こむぎこ・こめ、さとう、ごまあぶら、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきだけ	613	24(水)	ちくわのおせろあげ、コッペパン、フレンチサラダ、マーボー、なす	ぎゅうにゅうだいち、ちくわ、ぶたひきにく、(ガラスープ)、みそ	こむぎこ・パン、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	キャベツ・きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、トマト、なす、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	564
9(火)	むぎごはん、のりあえ、ポテト、たんたん、スープ	ぎゅうにゅうだいち、とうふ、とうにゅう、のり、みそ、かつおぶし、ベーコン、たまご、ぶたにく	こめ・じゃがいも、はるさめ・さとう、ねりごま、こめあぶら、マヨネーズ	えだまめ・こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、もやし、しょうが、にんにく	557	25(木)	むぎ、ごはん、なすとツナのサラダ、とうふのきのこソース、やき、チキンカレー	ぎゅうにゅうとうふ、まぐろあぶらづけ、とりにく、だっしふんにゅう、チーズ	むぎ・こめ、じゃがいも、さとう・こめあぶら、カレールー	えだまめ・たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、えのきだけ、しめじ、しょうが、にんにく	630
10(水)	ツナのキャップやき、コッペパン、パンサンスー、もずく、スープ	ぎゅうにゅうまぐろあぶらづけ、たまご・もずく、(こんぶ)、(けずりぶし)	パン・マロニー、さとう、ごまあぶら、こめあぶら、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、もやし、えのきだけ、チンゲンサイ	620	26(金)	おこのみあげ、コッペパン、スパゲティ、マヨネーズ、ジュリエヌ、スープ	ぎゅうにゅうだいち、あおのり、ぶたひきにく、たまご、(ガラスープ)	こむぎこ・パン、スパゲティ、ながいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	キャベツ・きゅうり、ごぼう、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、みかんかん	633
11(木)	むぎごはん、キャベツのあえもの、さばの、ごまみそやき、こんにやくのもの	ぎゅうにゅうさば、とりひきにく・みそ	むぎ・こめ、じゃがいも、さとう・ごま、すりごま、ごまあぶら	こんにやく・キャベツ、にんじん、ピーマン、もやし、えのきだけ、ほししいたけ、しょうが	555	29(月)	カルシウムの日、ごはん、わふうサラダ、ぶたにくと、トマトの、チーズやき、ごもくめ	ぎゅうにゅうだいち、こんぶ、かつおぶし、でんぶら、ぶたひきにく、とりにく・チーズ	こめ・さとう、ごま・ごまあぶら、こめあぶら・バター	こんにやく、さやいんげん、キャベツ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、トマト、にんじん、ピーマン、れんこん、パインアップル	580
12(金)	とりにくのまめあげ、かいそう、コッペパン、やきそば	ぎゅうにゅうだいち、かいそう、ぶたひきにく・とりにく	こむぎこ・パン、ちゅうかめん、でんぶん・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、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	636	30(火)	うめちり、ごはん、キムチあえ、メルルーサのガーリック、パンこやき、あつあげと、じゃがいもの、うまに	ぎゅうにゅうあつあげ、うめ、しらすぼし、メルルーサ、ちくわ・ぶたひきにく	パンこ・こめ、じゃがいも、さとう、こめあぶら・バター	こんにやく、えだまめ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、しめじ、にんにく	601
16(火)	ごはん、きゅうりと、わかめの、すのもの、すりみあげ、なすと、ひきにくの、ピリからスープ	ぎゅうにゅうわかめ、ひじき、しらすぼし、えそ、とりひきにく、たまご・みそ	こむぎこ・こめ、でんぶん・さとう、ごまあぶら、こめあぶら	グリーンアスパラガス、えだまめ、キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、トマトジュース、なす、にんじん	547	 <p>歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。</p>					

いまばりし がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん もと しんたいけいそく かがっこう がくねん  
 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。

ひづけ しるし とき  
 ※日付に○印がついている時は、  
 スプーンがつかますが箸は毎日持ってきてましょう。

ざいりょう つごう こんだて へんこう  
 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。