

| 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(月) | むぎごはん、こんぶあえ、チキンカツ、たまごどん | 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 | 649 794 | 16(火) | じゃこカツ、うめドレッシングサラダ、コッペパン、かぼちゃのポタージュ | 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 | 664 825 |
| 2(火) | ごはん、アーモンドあえ、さかなのねぎマヨやき | ぎゅうにゅう・ひじきあぶらあげ・とりにく | こめ・さんおんとう | こんにやく・キャベツ | 601 729 | 17(水) | ごはん、ポテトサラダ、たいのふわふわやき | ぎゅうにゅう・たいかつおぶし・ぶたにく | こめ・じゃがいも | えだまめ・きゅうり | 622 721 |
| 3(水) | ごはん、かにかま、レバーのみそ | ぎゅうにゅう・とうふ | こめ・でんぶん | きゅうり・たまねぎ | 631 766 | 18(木) | ごはん、じゃこサラダ、カレー | ぎゅうにゅう・とうふ | こめ・さんおんとう | キャベツ・こまつな | 685 842 |
| 4(木) | とりきんぴら、かみかみあえ | ぎゅうにゅう・だいず | こめ・じょうしん | こんにやく・かぼちゃ | 615 750 | 19(金) | もちむぎごはん、カラフルサラダ | ぎゅうにゅう・ひじき | こめ・もちむぎ | キャベツ・きゅうり | 655 800 |
| 5(金) | げんりょうごはん、ごぼうと | ぎゅうにゅう・ひじき | こめ・ちゅうかめん | キャベツ・きゅうり | 670 | 22(月) | むぎごはん、レモンあえ | ぎゅうにゅう・たまご | こめ・むぎ・さとう | かんびょう・キャベツ | 635 776 |
| 8(月) | ごはん、かふうあえ | ぎゅうにゅう・とうふ | こめ・はるまき | キャベツ・きゅうり | 595 713 | 23(火) | ごはん、ひじきサラダ | ぎゅうにゅう・ひじき | こめ・でんぶん | キャベツ・ズッキーニ | 634 773 |
| 9(火) | むぎごはん、じゃこポテ | ぎゅうにゅう・きなこ | こめ・むぎ・さとう | グリーンアスパラガス | 614 749 | 24(水) | かやくごはん、パンサンスー | ぎゅうにゅう・とうふ | こめ・こむぎ | こんにやく・えだまめ | 672 833 |
| 10(水) | ごはん、れいしやぶ | ぎゅうにゅう・とうふ | こめ・じゃがいも | えだまめ・きゅうり | 612 750 | 25(木) | ごはん、トマトとツナの | ぎゅうにゅう・だいず | こめ・もちむぎ | キャベツ・きゅうり | 675 816 |
| 11(木) | うめしそ、きりぼしだいこん | ぎゅうにゅう・きなこ | こめ・こむぎ | きゅうり・あかしそ | 626 734 | 26(金) | ごはん、くらの | ぎゅうにゅう・だいず | こめ・じゃがいも | こんにやく・ピーマン | 627 746 |
| 12(金) | ごはん、かいそう | ぎゅうにゅう・だいず | こめ・じゃがいも | キャベツ・きゅうり | 604 742 | 29(月) | ごはん、ほねぶと | ぎゅうにゅう・だいず | こめ・じゃがいも | こんにやく・しょうが | 640 784 |
| 15(月) | ごはん、アスパラの | ぎゅうにゅう | こめ・じゃがいも | こんにやく・きゅうり | 616 752 | 30(火) | げんりょう、しそおかか | ぎゅうにゅう・もずく | こめ・うどん | キャベツ・きゅうり | 657 805 |

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、小学校は4年生 中学校は1～3年生の提供エネルギーの平均を記載しています。

《給食がない日》 上浦小5年 4日・5日 大三島小5年 4日・5日
大三島中 2～日・5日、15日
大三島分校・しまなみ大三島 5日・19日・22日、24日～30日
1年のみ 10日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。