



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(月)	ホキのクリームチーズやき、まっちゃん、ひじきサラダ、トマトとにくだんごのスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう・ホキきなこ・だいず・ひじきひよこまめ・チーズ、ローズハム・にくだんごなまクリーム(ガラスープ)	パン・マカロニ、さとう、オリーブオイル、じゃがいも	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、コーンかん・トマトかん、にんじん・パセリ、あかピーマン・もやし、レタス・トマトピューレ	553	16(火)	ごはん、そくせきづけ、てんねんまじりのレモンソースかけ、しんじやがのうまに、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず、かつおぶし・たいとりにく(にぼし)	こむぎこ・こめ、じゃがいも、でんぶん・さとう、あぶら	こんにやく・かんびょう、さやいんげん・キャベツ、きゅうり・ごぼう、たくあんづけ・たまねぎ、にんじん・レモン、ほししいたけ	558
2(火)	ごはん、スタミナなっとう、いかとえだまめのおとしあげ、よしのじる、ピースの白、コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ、なっとう・たまご、えそすりみ・とりにく、いかすりみ(こんぶ)(けずりぶし)	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、ごまあぶら、あぶら	えだまめ・たまねぎ、にんじん・にんにく、ねぎ・はくさい、えのきだけ・きくらげ、しょうが・こまつな	555	17(水)	ごはん、ひじきのナムル、あんかけたまごやき、とうふのちゅうかに、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうふ・ひじき、えそすりみ、とりにく・たまご、うずらたまご・みそ	こめ・でんぶん、さとう・ごま、ごまあぶら、あぶら	さやいんげん・キャベツ、さとう・こまつな、たけのこ・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、きくらげ	516
3(水)	ごはん、こうやどうふのこまあえ、あじのなんばんづけ、きんぴらみそじる、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうふ・あじ・みそ、こうやどうふ、ぶたにく(にぼし)(けずりぶし)	こむぎこ・こめ、じゃがいも、でんぶん・さとう、ごま・ごまあぶら、あぶら	こんにやく・ごぼう、こまつな・にんじん、ねぎ	549	18(木)	こめこのライスグラタン、トマトときゅうりのじゃこサラダ、いまばりさんみかんジャム、とりにくのポトフ、コッペパン	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、だいず・とりにく、とうにゅう・チーズ、しらすぼし(ガラスープ)	パン・こめ、こめこ・あぶら、じゃがいも、さとう、みかんジャム	さやいんげん・キャベツ、きゅうり・こまつな、たまねぎ・トマト・レタス、にんじん・ほししいたけ、にんにく	560
4(木)	プーさんのグリルチキン、カラフルサラダ、ヨーグルト、ラビオリスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ヨーグルト、ラビオリ(ガラスープ)	パン・さとう、はちみつ、オリーブオイル、あぶら・バター、じゃがいも	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、とうもろこし、ミニトマト・にんじん、レタス・しめじ	575	19(金)	もちむぎごはん、ハニーキャロットサラダ、とうふナゲット、チキンカレー、かけてたべてね	ぎゅうにゅう、だいず・とうふ、とりにく・たまご、だっしふんにゅう	もちむぎ・パン、こめ・じゃがいも、でんぶん・あぶら、はちみつ、オリーブオイル、カレールウ	さやいんげん・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、トマト・にんじん・ねぎ、ピーマン・しょうが、にんにく	576
5(金)	ごはん、おかかあえ、ししゃもいそべあげ、けんちんじる、コッペパン	ぎゅうにゅう、あつあげ・たまご、あおのり、かつおぶし、ししゃも(けずりぶし)	こむぎこ・こめ、じゃがいも、さとう・あぶら	こんにやく・きゅうり、ごぼう・こまつな、にんじん・ねぎ・もやし、えのきだけ	535	22(月)	もずくのてんぷら、ココア、ビーンズ、ハムサラダ、サンラータン、コッペパン	ぎゅうにゅう・とうふ、だいず・もずく、まぐろあぶらづけ、かにかまぼこ、ぶたにく・ローズハム、たまご(ガラスープ)	こむぎこ・パン、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・とうもろこし、にんじん、えのきだけ、しょうが	629
8(月)	やきコロッケ、コーンフレークサラダ、チリコンカン、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず・ぶたにく、とうにゅう、まぐろあぶらづけ、とりにく	パン・パンこ、コーンフレーク、じゃがいも、さとう・あぶら	かぼちゃ・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、レモン・トマトピューレ、にんにく	571	23(火)	ごはん、かみかみサラダ、げんきがでるレバー、ビーフスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう、さきいか、ベーコン・とりにく、うずらたまご、とりレバー、たつあげ(ガラスープ)	こめ・ビーフ、でんぶん・さとう、アーモンド、ごまあぶら、あぶら	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・はくさい・レモン、しょうが・にんにく	602
9(火)	ごはん、こまつなのこまあえ、とりごぼうつくね、こうやどうふのたまごとし、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず・とうふ、こうやどうふ、とりにく・たまご(にぼし)	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、すりごま・あぶら	いとこんにやく、さやいんげん・ごぼう、こまつな・たまねぎ、にんじん・もやし、ほししいたけ・しょうが	537	24(水)	かみかみピラフ、かにかまサラダ、いかのレモンソース、ミートボールスープ、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず・いか、かにかまぼこ、ウインナー、にくだんご(ガラスープ)	こむぎこ・こめ、でんぶん・さとう、マロニー・さとう、あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、レタス・レモン・きくらげ	604
10(水)	ゆかりごはん、ひじきのいために、さけのオニオンマヨやき、じゃがいものみそじる、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうふ・わかめ、あぶらあげ、ひじき・さけ・みそ(にぼし)	こめ・じゃがいも、さとう・あぶら、バター・マヨネーズ	いとこんにやく、えだまめ・こまつな、あかしそ・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・パセリ・えのきだけ	616	25(木)	ぶたにくとトマトのチーズやき、レモンドレッシングサラダ、さつぱり、しおスパゲティ、カルシウムの白、ことうパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく・チーズ、ベーコン	パン・スパゲティ、くるごとう、さとう、オリーブオイル、あぶら・バター	キャベツ・きゅうり、ズッキーニ・たまねぎ、とうもろこし・トマト、にんじん・パセリ、もやし・レモン・しょうが、マッシュルーム・にんにく	598
11(木)	ジュシーきのこメンチカツ、キャロットボンサラダ、コーンシチュー、にっぽんいちおいしい給食の日、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず、しろいんげん、まめペースト、きゅうりにく・ぶたにく、ベーコン・とりにく、たまご	こむぎこ・パン、パンこ・あぶら、じゃがいも、アーモンド、オリーブオイル、バター	キャベツ・たまねぎ、コーンかん・にんじん、ブロッコリー・しめじ、みかんジュース、レーズン・えのきだけ、エリンギ	660	26(金)	ごはん、きゅうりのうめおかかあえ、さばのごまあげ、あつあげのうまに、コッペパン	ぎゅうにゅう、あつあげ・さば、かつおぶし、ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ、じゃがいも・さとう、でんぶん・ごま、あぶら	こんにやく、さやいんげん・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、きりぼし、だいこん、たまねぎ・にんじん、ばいにく・しょうが	606
12(金)	むぎごはん、あおなとコーンのナムル、ホキのちゅうかころもあげ、マーボーどんぶり、かけてたべてね、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず・とうふ、しらすぼし・ホキ、ぶたにく・たまご、みそ	むぎ・こむぎこ、こめ・でんぶん、さとう、ごまあぶら・あぶら	きゅうり・こまつな、たけのこ・たまねぎ、とうもろこし・しろねぎ、ねぎ・もやし、ほししいたけ・しょうが	554	29(月)	ひじき、メロン、ハンバーグ、ミニトマトのサラダ、クリームシチュー、コッペパン	ぎゅうにゅう、だいず・ひじき、ぎゅうにく、ぶたにく・たまご、とりにく	こむぎこ・パン、パンこ・さとう、じゃがいも、オリーブオイル、あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、レタス・メロン	593
15(月)	ぶたにくのハニーマヨネーズやき、わかめとやさいのサラダ、なすとひじきのピリからスープ、あいあい いまばり I.I. Imabari / フランド給食、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうにゅう、わかめ・ぶたにく、とりにく・みそ	パン・でんぶん、さとう・はちみつ、オリーブオイル、ごまあぶら、あぶら・バター、マヨネーズ	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・ミニトマト、トマトジュース・なす、にんじん・レモン、しめじ・しょうが	508	30(火)	ごはん、しめじのごまあえ、チキンチキンごぼう、じゃがいものみそじる、コッペパン	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ・とりにく、みそ(にぼし)	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、ごま・あぶら	えだまめ・キャベツ、ごぼう・こまつな、ねぎ、たまねぎ・にんじん、えのきだけ・しめじ	572



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。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。