



日(曜)	栄養価 kcal	あかい	きい	みどり	日(曜)	栄養価 kcal	あかい	きい	みどり
2 (火)	551	ごはん、えのきのおひたし、さけのオニオンマヨネーズやき、きんぴらごぼう	ちやくやほねになるもの、ぎゅうにゅう、かつおぶし・さけ、でんぷら、ぎゅうにく	からだのちようしきととのえるもの、こんにやく・さやいんげん、かんぴよう・ごぼう、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・パセリ、ほうれんそう・もやし、えのきだけ	17 (水)	551	ごはん、カレーコロッケ、トマトときゅうりのサラダ、コンソメスープ、コッペパン、いまばりしさんみかんジャム	ちやくやほねになるもの、ぎゅうにゅう、だいち・ぶたにく、ぶたひきにく、たまご (ガラスープ)	からだのちようしきととのえるもの、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん、きいろピーマン・レタス、にんにく
3 (水)	554	ぶたにくとトマトのチーズやき、しんじやがのかりじゃこサラダ、コッペパン、やさしいラーメン	ぎゅうにゅう (こんぶ)・わかめ、ひじき・しらすぼし、ぶたにく・やきぶた、チーズ (ガラスープ)	パン・ちゅうかめん、じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら・バター	18 (木)	554	ごはん、おかかあえ、まめのオムレツ、ポークカレー、もちむぎごはん、かけてたべてね	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ひよこまめ、かつおぶし、まぐろあぶらづけ、ぶたにく・たまご、チーズ	もちむぎ・こめ、じゃがいも・さとう、さんおんとう、こめあぶら、マヨネーズ、カレールウ
4 (木)	599	ごはん、もやしのかふうあえ、とうふのまさごあげ、なすとひきにくのピリからスープ	ぎゅうにゅう、とうふ・ひじき、しらすぼし・えび、とりひきにく、たまご・みそ	こめ・でんぷん、さとう、さんおんとう、ごま・アーモンド、ごまあぶら、こめあぶら	19 (金)	599	ぎゅうにくとピーマンのソテー、ぶどうゼリー、コッペパン、えだまめとひじきのサラダ、ポトフ	ぎゅうにゅう、ひじき・アガー、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら、バター・ナタデココ (ガラスープ)	えだまめ・キャベツ、ごぼう・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ピーマン、もやし、グレープジュース、しめじ・しょうが
5 (金)	605	レバーとだいちのかりんとう、カリポリサラダ、ベジタブルカレースープ、こくとうパン	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ローストだいち (けずりぶし)、とりひきにく、とりレバー・みそ	パン・じゃがいも、でんぷん、くるぎとろ・さとう、ごま、オリーブオイル、こめあぶら	22 (月)	605	ごはん、きりぼしだいちのごまずあえ、ししやものフリッター、よしのじる	ぎゅうにゅう、とうふ (こんぶ)、 (けずりぶし)、ししやも、とりささみ・たまご、こめあぶら	きゅうり・ごまつな、きりぼしだいち、たまねぎ・にんじん、パセリ・みつば、ほししいたけ
8 (月)	552	ごはん、アスパラのちりめんあえ、キャベツとひきにくのかさねやき、じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、だいち (にぼし)・しらすぼし、かつおぶし、ぎゅうひきにく、ぶたにく・ぶたひきにく、ぶたレバー、こなチーズ・チーズ、みそ	パンこ・こめ、じゃがいも、ごまあぶら、こめあぶら	23 (火)	552	ごはん、かにかまサラダ、チキンチキンごぼう、ごまわかめスープ	ぎゅうにゅう、わかめ (にぼし)、かにかまぼこ、ロースハム、とりにく	むぎ・こめ、じゃがいも、でんぷん、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら、ドレッシング
9 (火)	565	ごはん、ちゅうかあえ、ホキのマッシュポテトやき、にらたまスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、ホキ・ベーコン、たまご (ガラスープ)	こめ・じゃがいも、でんぷん・さとう、ごまあぶら、こめあぶら、マヨネーズ	24 (水)	565	てりやきハンバーグ、ごぼうサラダ、ファイバースープ、コッペパン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、とうふ・ひじき (けずりぶし)、まぐろあぶらづけ、ぶたひきにく、とりひきにく (ガラスープ)	むぎ・パン、こめ・でんぷん、さとう、さんおんとう、ごま・こめあぶら
10 (水)	601	とうふとごぼうのミートグラタン、こまつなのサラダ、かぼちやのポタージュ、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうふ、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、とりにく・チーズ	こむぎこ・パン、こめこ・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター	25 (木)	601	ごはん、そくせきづけ、かりかりがんと、きりぼしだいちとひじきのもの	ぎゅうにゅう、だいち、とうふ・あぶらあげ、ひじき (にぼし)、かつおぶし、まぐろあぶらづけ、とりにく・たまご・みそ	こんにやく・さやいんげん、えだまめ・キャベツ、きゅうり・ごぼう、きりぼしだいち、たくあんづけ、にんじん、きくらげ・しょうが
11 (木)	588	うめしそひじきごはん、しおこんぶのさっぱりサラダ、えだまめのおとしあげ、けんちんじる	ぎゅうにゅう、あつあげ、しおこんぶ・ひじき、えそすりみ (けずりぶし)、たまご	こめ・じゃがいも、でんぷん・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	26 (金)	588	アスパラのキッシュ、レモンドレッシングサラダ、チリコンカン、コッペパン	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ピーンズミックス、ぶたひきにく、とりにく・たまご、チーズ	パン・じゃがいも、さとう・こめあぶら
12 (金)	609	ポテトのかにクリームやき、アーモンドあえ、とらまめととりにくのトマト	ぎゅうにゅう、とらまめ、しろいんげんまめペースト、とうにゅう、かにかまぼこ、とりにく・チーズ	こむぎこ・パン、パンこ・じゃがいも、さとう・アーモンド、こめあぶら・バター	29 (月)	609	ごはん、しめじのごまあえ、あじのなんばんづけ、もずくじる	ぎゅうにゅう、あぶらあげ (こんぶ)、もずく・あじ (にぼし)・すまき	こむぎこ・こめ、じゃがいも、でんぷん、さんおんとう、ごま・こめあぶら
15 (月)	585	ほうれんそうのアーモンドあえ、たいのしそレモンソース、かぼちやのみそしる	ぎゅうにゅう、あつあげ (にぼし)・たい、ぶたにく・みそ	こめ・こめこ、でんぷん・さとう、アーモンド、こめあぶら	30 (火)	585	むぎごはん、こんにやくかいそうサラダ、ホキのごまフライ、マープードンぶり、かけてたべてね	ぎゅうにゅう、だいち・とうふ、かいそう・ホキ、ぶたひきにく、たまご・みそ	むぎ・こむぎこ、パンこ・こめ、でんぷん・さとう、さんおんとう、ごま・ごまあぶら、こめあぶら
16 (火)	572	ごはん、ばいにくあえ、みそつくねやき、しんじやがのうまに	ぎゅうにゅう、とうふ・あつあげ、ひじき・かつおぶし、ぶたにく、とりひきにく、たまご・みそ	こめ・じゃがいも、さとう・こめあぶら	6月4日~10日は歯と口の健康週間です!	572	ごはん、きりぼしだいち、たまねぎ・にんじん、ねぎ・ばいにく、ほししいたけ・しょうが		

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: 食育フォーラム2024.6月号、学校給食2024.5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。

