

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	むぎごはん、ツナたまごやき、ふたごぼうどんぶり	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のえるもの	616	16	ごはん、うりのすのもの、トマトのたまごやき、マーボーとうふ	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のえるもの	597
2	ごはん、ひじきのり、ごまあえ、にらはるまき、ちゅうか、コーンスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	キャベツ・きゅうり	604	17	もちむぎパゲの みかんソースかけ、カラフルサラダ、とりにくのポトフ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	グリーンアスパラガス	539
3	キャベツとひきにくのかさねやき、ひじきとかにかまのサラダ、クリームスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	グリーンアスパラガス	579	18	かけてたべてね、ごはん、しまひじきのふりかけ、ごまみそあえ、とんじゃが	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	いとこんにやく	576
4	こんにやくチャーハン、かみかみあえ、とりにくとうやどうふのピリからいため、きわかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	こんにやく・キャベツ	602	19	ポテトのこめコグラタン、うめドレッシングサラダ、たまごスープ、みかんジャム	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	キャベツ・きゅうり	576
5	メルルーサのガーリックパンこやき、ごぼうサラダ、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	きゅうり・ごぼう	600	22	ごはん、とうふサラダ、レバーとじゃがいものかみかみあえ、はるさめスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	きゅうり・ごぼう	597
8	ごはん、きゅうりとコーンのすのもの、チキンチキンごぼう、ごまみそしる	ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん	えだまめ・キャベツ	636	23	ごはん、にんじんしりしり、れいとウパイ、もずくのてんぷら、おきなわふうとんじる	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	こんにやく・たまねぎ	589
9	かみかみあじさいピビンパ、むぎごはん、かみかみピビンパ、ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	きゅうり・ごぼう	591	24	やきコロッケ、マカロニとかにかまのサラダ、にくだんごのクリームスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	えだまめ・キャベツ	585
10	カップミートローフ、キャラメルナッツ、こんにやくサラダ、オニオンスープ、ラッキーにんじん「き」	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	きゅうり・セロリ	620	25	むぎごはん、きりぼしだいにんのサラダ、きびなごのからあげ、ベジタブルカレー、カルシウムの日	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	グリーンアスパラガス	625
11	うめしそひじきごはん、おかかあえ、あじのなんばんづけ、しんじゃがのうまに	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	こんにやく	582	26	とりにくのクリームチーズやき、ごまポテトサラダ、はだかむぎしり、ミネストローネ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	かぼちゃ・きゅうり	535
12	ひよこまめとじゃこのかきあげ、わかめのごまドレッシングサラダ、さっぱりしおスパゲティ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	キャベツ・きゅうり	608	29	ごはん、フルーツナムルあんこ、かいせんむし、なすとひきにくのピリからスープ、あいまはり I.I Imabari! フランド給食	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	グリーンアスパラガス	596
15	ごはん、ひじきいりおひたし、とりにくのしまなみなんばん、ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	キャベツ・ごま	566	30	げんりょうごまごはん、ひやしちゅうかのぐ、かけてたべてね、しおレモンせんざんき、ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう	こめ・むぎこ	きゅうり・にんじん	648

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量の平均を記載しています。

※ おはしは洗って毎日持ってきてください。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。