



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
2 (水)	とりにくの やさい パンテリアふう しおこうやき チップス ジャがいもケンパー ツナのサラダ コッペパン やきそば	ぎゅうにゅう あおのりこ まぐろあぶらづけ いか・ぶたにく とりにく	パン・スパゲティ てんかす さつまいも じゃがいも はちみつ オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・べにしょうが レッドオニオン にがうり・にんじん ブロッコリー・レモン	676	17 (木)	ごはん きりぼしだいごんの おおかマヨ たちうおの かきあげ にくじゃが	ぎゅうにゅう あおのりこ かつおぶし たちうお・ちくわ ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ こめこ じゃがいも さとう・すりごま なたねあぶら マヨネーズ	いとこんにやく えだまめ・きゅうり ごぼう かいわれだいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん	689
3 (木)	むぎごはん ピーファン サラダ さばの みぞれかけ ぶたキムチ どんぶりのぐ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし・さば ぶたにく	むぎ・こめ ビーファン・さとう ごまあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・キムチ きくらげ・しめじ しょうが	600	18 (金)	てりやき チキン なし なすの わふうサラダ コーン スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうにゅう かつおぶし ベーコン・とりにく	パン・マカロニ でんぶん・さとう みずあめ・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ コーンかん・なす にんじん・ねぎ・パセリ なし・しょうが	535
4 (金)	メルのフライ かにかま サラダ トマト スープ	ぎゅうにゅうかん かんでん メルルーサ かにかまぼこ ウインナー・たまご	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さつまいも さとう こめあぶら なたねあぶら ごまドレッシング	キャベツ・たまねぎ トマトジュース にんじん・パセリ もやし・おうとうかん しめじ・にんにく	680	24 (木)	むぎごはん プロテイン サラダ マヨネーズ かぼちゃの キッシュ ドライカレー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト あいびきにく ぶたレバー ウインナー とりひきにく・たまご なまクリーム	むぎ・こめ でんぶん・さとう こめあぶら マヨネーズ カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ピーマン ほうれんそう りんごソース・しょうが にんにく	682
7 (月)	ごはん うめおかか あえ ひじきの はるまき ミルク みそしる	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ ひじき・かつおぶし (けずりぶし) ぶたひきにく・みそ	はるまきのかわ こめ・でんぶん さとう こめあぶら なたねあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン・もやし ばいにく・しめじ しょうが	608	25 (金)	マカロニ グラタン りんごと こんぶの サラダ ポトフ	ぎゅうにゅう きんときまめ こんぶ ウインナー とりにく・チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・りんご・しめじ	603
8 (火)	ごはん しらすあえ レバーの かりんとう はっぼうさい	ぎゅうにゅう しらすぶし・えび いか・ちくわ ぶたレバー	こめ しょうしんこ でんぶん くるぎとう さとう・こめあぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい えのきだけ ほししいたけ・しょうが	597	28 (月)	ごはん さんしょく あえ チキン ピカタ ごもくまめ	ぎゅうにゅう だいず・こんぶ てんぶら とりにく・たまご こなチーズ	こむぎこ・こめ さとう・こめあぶら	こんにやく・ごぼう こまつな・とうもろこし にんじん	604
9 (水)	とりにくの ピリからやき こんにやくの ソテー れいめん	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム とりにく・たまご	パン ちゅうかめん さとう りんごジャム ごまあぶら	いとこんにやく きゅうり・こまつな とうもろこし・にんじん しょうが・にんにく	691	29 (火)	むぎごはん にらともやしの ナムル さんまの かばやきふう いもたき	ぎゅうにゅう あぶらあげ (けずりぶし) さんま・とりにく	むぎ・こむぎこ こめ しょうしんこ さといも でんぶん・さとう みずあめ すりごま ごまあぶら	こんにやく・にら にんじん・しろねぎ もやし・しょうが	685
10 (木)	ごはん もやしの ごまずあえ ごもく たまごやき もちむぎいり マーボーなす	ぎゅうにゅう とうにゅう・ちくわ ぶたひきにく ぶたレバー とりひきにく・たまご みそ	もちむぎ・こめ でんぶん・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース かんぴょう・きゅうり たまねぎ・トマト・なす にんじん・ピーマン もやし・ほししいたけ しょうが・にんにく	572	30 (水)	ハンバーグ スイートポテト パンブキン マヨネーズ サラダ もずくとたまごの スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・もずく (けずりぶし) あいびきにく とりひきにく・たまご	パン・さつまいも さとう・はちみつ オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・えのきだけ	590
11 (金)	チャプチェ からしあえ コンソメ スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン はるさめ・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら マーガリン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン ブロッコリー・きくらげ しめじ・にんにく	667	もしも 「もしも」のときの食をかんがえよう ◎「もしも」のときとは… 「もしも」のときというのは、地震や台風、大雨、大雪などの災害や、感染症の流行などが起こったときのことを指します。災害の大きさや種類によっても違いますが、建物が壊れたり道路が通れなくなったり、水道やガス、電気が止まると回復に時間がかかり、いつもの生活ができなくなってしまう。その「もしも」のときに、皆さん自身が自分の命を守るように、準備をすることが大切です。 ◎備える食料のポイント 「もしも」のときは思いがけないときにやってきて、気持ちが不安になることがあります。そんなときには、いつも食べているものや自分が好きな食べ物があると、心が落ち着きます。ですから食料を備えるときは、いつも食べている常温保存できる食品を少し多めに買って置き、食べたらずいす、をくり返すことがポイントです。 準備する 買い足す 食べる					
14 (月)	わかめ ごはん アーモンド あえ メルの マヨネーズやき とうふとゆばの すましじる	ぎゅうにゅう とうふ・ゆば (こんぶ) わかめ (けずりぶし) メルルーサ	こめ・さとう アーモンド こめあぶら マヨネーズ	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・パセリ えのきだけ・しめじ	544						
15 (火)	ごはん いとかんでんの サラダ ししゃもの カレーあげ きんぴら ごぼう	ぎゅうにゅう かんでん くきわかめ ししゃも てんぶら ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ さとう こめあぶら なたねあぶら	こんにやく・きゅうり ごぼう・にんじん・パセリ	597						
16 (水)	ぶたにくの アップルソース がけ いりこの からいり もやしの カレーすあえ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きんときまめ・だいず とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・ハム とりにく	こむぎこ・パン さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし りんごソース マッシュルーム	549						

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4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※○のつく日はスプーンがつきます。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用：「学校給食」2023年8月号、2024年9月号