

日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに 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	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに 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	上：小学生 下：中学生
2 (水)	ごはん はるさめの ちゅうかサラダ ブーさんの チキンソテー ぶたキムチ どんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	こめ・はるさめ はちみつ ごまあぶら こめあぶら バター	えだまめ・たまねぎ トマト・にら・にんじん ねぎ・キムチ・しょうが	657 777	18 (金)	ごはん コッペパン いかの さらさあげ なすとツナの サラダ スパゲティ ナポリタン	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ いか・ベーコン	パン・スパゲティ こめこ・でんぶん さとう さんおんとう こめあぶら	たまねぎ レッドオニオン・なす にんじん・ねぎ ピーマン・しめじ トマトピューレ しょうが	665 704
3 (木)	ごはん おこのみ あげ しせん にくじゃが あまず あえ	ぎゅうにゅう あおのりこ・えび いか・ぶたにく ロースハム・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・しょうが	720 814	24 (木)	ごはん かぼちゃの ごまあえ たちうおの かきあげ もずくの みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・もずく たちうお・たまご みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ さとう・ごま こめあぶら	こんにやく えだまめ・かぼちゃ ごぼう・たまねぎ にんじん・ほうれんそう	667 762
4 (金)	ごはん コッペパン ポテトの チーズカップ レモン ドレッシング サラダ ミートボール スープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ロースハム チーズ にくだんご	パン・じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・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・パセリ レモン	666	25 (金)	ごはん コッペパン ポテトミート グラタン ちゅうか サラダ ピースの日 レンズまめの スープ	ぎゅうにゅう レンズまめ わかめ あいびきにく やきぶた とりにく チーズ	パン・じゃがいも はるさめ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ にんじん・パセリ エリンギ	675 712
7 (月)	ごはん カレー コロッケ パンサンスー かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・かにかまぼこ ぶたひきにく たまご (けずりぶし)	こむぎこ・パンこ こめ・さんおんとう さとうじゃがいも こめこ・7でんぶん はるさめ・ごまあぶら こめあぶら・ごま カレールウ	かんぴょう・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・きくらげ	720	28 (月)	ごはん さんまの かばやき すのもの きくらげの そぼろスープ	ぎゅうにゅう わかめ・さんま とりにく たまご (こんぶ)	こむぎこ・こめ でんぶん はるさめ・さとう さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん・きくらげ しょうが	685 784
8 (火)	ごはん ひじき サラダ ヤンニョム チキン いとこんにやくの いりに	ぎゅうにゅう ひじき かにかまぼこ とりにく ・とりひきにく	こむぎこ・こめ でんぶん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほししいたけ	667	29 (火)	カルシウムの日 ごはん えび しゅうまい こまつなと かんぴょうの ごまあえ こうやどうふと ぶたにく	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ ぶたひきにく とりひきにく たまご (けずりぶし)	ぎょうざのかわ こめ・でんぶん さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・かんぴょう こまつな・たまねぎ にんじん しょうが	709 802
10 (木)	ごはん メルルーサの マヨネーズやき さんしよく あえ かわり けんちんじる シュー アイス	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ メルルーサ かにかまぼこ ぶたにく (にぼし)	こめ・さんおんとう シューアイス こめあぶら マヨネーズ	オクラ・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 パセリ・しょうが	679 804	30 (水)	むぎごはん マヨネーズ とうふの やまいも チーズやき なすの ドライカレー ポテトパンブキン サラダ スイーツ	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ	むぎ・こめ さつまいも ながいも・マヨネーズ さんおんとう はちみつ・こめあぶら オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・きゅうり しょうが・たまねぎ トマト・なす・にんじん にんにく・ねぎ トマトピューレ	717 802
11 (金)	ごはん コッペパン とうふ ハンバーグ ツナコーン サラダ ウインナーと キャベツの スープ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき まぐろあぶらづけ あいびきにく ウインナー・たまご	パン・パンこ 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・パセリ レモン	661 701	『生活リズム』乱れていませんか？ 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。 朝の過ごし方を見直してみよう ①早起きする 家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。 ②朝ごはんを必ず食べる 朝ごはんは、眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープとといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。 ③トイレに行く 朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。					
14 (月)	ごはん とりにくの ガーリックパンこ やき かふう あえ きりぼし だいこんの にもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく (けずりぶし)	パンこ・こめ じゃがいも・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター	こんにやく さやいんげん・キャベツ きゅうり・こまつな きりぼしだいこん にんじん・パセリ にんにく	680						
15 (火)	ごはん とりそぼろいり たまごやき フレンチ ポテトサラダ はるさめ スープ	ぎゅうにゅう えび・ベーコン とりひきにく たまご	こめ・じゃがいも はるさめ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん・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・しょうが	651						
16 (水)	ごはん カレーじゃこ ぶたにくの しょうがやき あおなの ごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにく ぶたにく・たまご	こめ・じゃがいも さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	いとこんにやく えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・しょうが	675 768						
17 (木)	ごはん ホキの アーモンド えのきの あえもの ふわたま スープ	ぎゅうにゅう ホキ・とりにく たまご	こめ・こめこ じゃがいも でんぶん さんおんとう ごま・アーモンド こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・レモン えのきだけ	663 760						

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5年生、中学校は1～3年生平均の提供エネルギー量の平均を記載しています。

引用 学校給食 2025・2026 8月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。