

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)		ぎゅうにゅう ひよこめ ぎゅうにく とりひきにく たまご・こなチーズ	パン・じゃがいも さとう オリーブオイル バター・マヨネーズ ビーフンチュのもと	グリンピース・かぼちゃ きゅうり・たまねぎ にんじん・ブロッコリー レタス・パインアップル	584	17 (木)		ぎゅうにゅう ひじき・のり (にぼし)・さば ぶたにく・みそ	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	キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・きくらげ しめじ・しょうが	569
3 (木)		ぎゅうにゅう こうやどうふ こなかんでん (にぼし) かつおぶし ししゃも・とりにく 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 なたねあぶら	いとこんにやく・さやいんげん そうめんかぼちゃ・キャベツ きゅうり・しそ・あかしそ たまねぎ・にんじん グレープジュース・ぶどうかん ほししいたけ	638	18 (金)		ぎゅうにゅう しるいんげんまめペースト だいず・とうにゅう ひじき・かにかまぼこ ぶたにく・チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・パセリ あかピーマン・しめじ マッシュルーム・トマトピューレ にんにく	553
4 (金)		ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのりこ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) ちくわ・ぶたにく たまご	こむぎこ・パン うどん・さつまいも さとう さんおんとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・レタス・ばいにく ゆずかじゅう ほししいたけ	623	24 (木)		ぎゅうにゅう きなこ・あつあげ (にぼし) しらすぼし かつおぶし さんま・とりにく	こむぎこ・こめ しらたまだんご さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな しょうが・だいこん にんじん・しろねぎ えのきだけ・ほししいたけ	674
7 (月)		ぎゅうにゅう しるいんげんまめペースト レンズまめ ローストだいず まぐろあぶらづけ とりにく・とりレバー	こむぎこ・こめ じょうしんこ さつまいも くろざとう・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	かんぴょう・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん パセリ・しめじ	679	25 (金)		ぎゅうにゅう・わかめ ひじき・かにかまぼこ でんぷん・ぶたひきにく ゼラチン・とりひきにく たまご・こなチーズ	パン・スパゲティ さんおんとう こめあぶら ドレッシング	こんにやく・きゅうり ごぼう・たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・ピーマン レタス・しめじ・トマトピューレ にんにく	558
8 (火)		ぎゅうにゅう こんぶ ぶたひきにく とりささみ・たまご (ガラスープ) みそ	もちむぎ・こむぎこ こめ・でんぷん マロニー・さとう さんおんとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・きゅうり たまねぎ・トマト なす・ピーマン もやし・しょうが にんにく	639	28 (月)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・とうにゅう (にぼし) ぎゅうひきにく ぶたにく・ぶたひきにく たまご・みそ	パンこ・こめ さつまいも さんおんとう 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・ねぎ・れんこん えのきだけ・ほししいたけ しめじ・マッシュルーム	648
9 (水)		ぎゅうにゅう きなこ・とうふ ひよこめめ ぶたにく ウインナー	パン・さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・セロリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい ピーマン・もやし ほししいたけ	564	29 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・(こんぶ) (にぼし)・しらすぼし メルルース・でんぷん ぶたにく・みそ	こめ・さんおんとう ごま・ごまあぶら マヨネーズ	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・パセリ ほししいたけ・しょうが	552
10 (木)		ぎゅうにゅう だいず・とうふ わかめ・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたひきにく たまご	むぎ・こめ・じゃがいも でんぷん・さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・カレールウ	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ねぎ ピーマン・レタス レモン・きくらげ しょうが・にんにく	628	30 (水)		ぎゅうにゅう しるいんげんまめペースト だいず・まぐろあぶらづけ とりひきにく・とりにく チーズ	パン・パンこ・こめ さんおんとう りんごジャム こめあぶら	キャベツ・たまねぎ レッドオニオン チンゲンサイ・なす にんじん・ねぎ・パセリ しめじ・トマトピューレ しょうが	626
11 (金)		ぎゅうにゅう きんときまめ あいびきにく ロースハム なまクリーム チーズ (ガラスープ)	パン・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃペースト きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・レモン えのきだけ・しめじ にんにく	565	なつ つか ふ と 夏の疲れを吹き飛ばそう！ 暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果がありますよ。 ひ ろ う か い ふ く 疲労回復には、ビタミンB1！ ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は、特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的ですよ。 ビタミンB1を多く含む食品 豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、しゅじつるい 種実類 アリシンを含む食品 にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、らっきょう B1					
14 (月)		ぎゅうにゅう とうふ・(こんぶ) わかめ・(にぼし) まぐろあぶらづけ とりにく・みそ	こめ・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツ きりほしだいこん たまねぎ・なす にんじん・ねぎ ピーマン・しょうが	588	にっぽんいちおいしい給食の日					
15 (火)		ぎゅうにゅう かえりいりこ (けずりぶし) かにかまぼこ ぶたにく・たまご	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく グリンピース・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・レモン ほししいたけ・しょうが	554	ビタミンB1を多く含む食品 豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、しゅじつるい 種実類					
16 (水)		ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さつまいも さんおんとう すりごま こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・しめじ	607	アリシンを含む食品 にら、たまねぎ、ねぎ、にんにく、らっきょう					

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。

※ ^{じるし ひ}○印の日は、スプーンがあります。

イラスト引用:学校給食2022.8月号

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ 旬の食材を太字にしています。