



| 日<br>(曜)  | こ ん だ て め い                                                                             | あ か い ろ                                                               | き い ろ                                                                        | み ど り い ろ                                                                         | 栄養価<br>kcal | 日<br>(曜)                                                                                                                                           | こ ん だ て め い                                                                              | あ か い ろ                                              | き い ろ                                                               | み ど り い ろ                                                                | 栄養価<br>kcal |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1<br>(木)  | <br>かにかま<br>サラダ<br>オニオンスープ<br>コッペパン                                                     | ちやにくやほねに<br>なるもの                                                      | はたらくちからや<br>たいおんになるもの                                                        | からだのちようしを<br>ととのえるもの                                                              | 519         | 22<br>(木)                                                                                                                                          | <br>ぶたにくの<br>こんぶいため<br>ココアあげパン<br>ツナとコーン<br>サラダ<br>ベジタブルスープ                              | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>まぐろあぶらづけ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>(ガラスープ) | パン・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら                                          | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>れんこん・しめじ<br>しょうが                | 564         |
| 5<br>(月)  | <br>マスカット<br>ジュレ<br>フレンチ<br>サラダ<br>コンサイポトフ<br>カルシウムの日<br>コッペパン                          | ぎゅうにゅう<br>あおのりこ<br>ししゃも・とりにく<br>たまご・こなチーズ<br>(ガラスープ)                  | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>さんおんとう・ごま<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>カクテルゼリー<br>マスカットゼリー | キャベツ・きゅうり<br>だいこん・とうもろこし<br>にんじん・レタス<br>れんこん・ぶどうかん<br>レモン・おうとう                    | 590         | 23<br>(金)                                                                                                                                          | <br>むぎごはん<br>ひよこめと<br>かぼちゃのキャッシュ<br>ポークカレー<br>かけてたべてね!<br>ピースの日<br>コッペパン                 | ぎゅうにゅう<br>ひよこめ・わかめ<br>ぶたにく<br>とりひきにく<br>たまご・こなチーズ    | むぎ・こめ<br>じゃがいも・さとう<br>ごま・ごまあぶら<br>こめあぶら<br>バター・マヨネーズ<br>カレーウ        | サラダこんにやく<br>えだまめ・かぼちゃ<br>きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・レタス<br>しょうが・にんにく              | 628         |
| 6<br>(火)  | <br>ごはん<br>のりあえ<br>さばの<br>ごまやき<br>やさいたつぷり<br>みそしる                                       | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・のり<br>わかめ・さば・みそ<br>(にぼし)                              | こめ・さつまいも<br>さとう・ごま<br>こめあぶら                                                  | キャベツ・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>ほうれんそう・もやし<br>えのきだけ                                       | 546         | 26<br>(月)                                                                                                                                          | <br>フィッシュ<br>カツ<br>レタス<br>コーンサラダ<br>はさんでたべてね!<br>しまなみあきの<br>ミネストローネ<br>バーガーパン<br>タルタルソース | ぎゅうにゅう<br>だいず・ホキ<br>ぶたにく・たまご<br>(ガラスープ)              | こむぎこ・パン<br>パンこ・さといも<br>さとう<br>さんおんとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>タルタルソース | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・とうもろこし<br>レタス・れんこん<br>レモン・しいたけ<br>トマトピューレ              | 580         |
| 7<br>(水)  | <br>ごはん<br>いとかんてんの<br>かふうあえ<br>キャベツと<br>かにかまの<br>はるまき<br>ワンタンスープ                        | ぎゅうにゅう<br>かんてん・ひじき<br>かにかまぼこ<br>ぶたにく                                  | こむぎこ<br>はるまきのかわ<br>ワンタン・こめ<br>さんおんとう<br>すりごま・ごまあぶら<br>こめあぶら・マヨネーズ            | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ねぎ・もやし<br>きくらげ・しょうが                              | 561         | 27<br>(火)                                                                                                                                          | <br>ごはん<br>キャベツの<br>おかかあえ<br>いわしの<br>アングレーズ<br>いもたき                                      | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・いわし<br>かつおぶし<br>とりにく<br>(にぼし)        | こむぎこ・パン<br>こめ・さといも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら                   | こんにやく・キャベツ<br>きゅうり・ごぼう<br>にんじん・ねぎ・もやし<br>ほししいたけ・しょうが                     | 604         |
| 8<br>(木)  | <br>れんこん<br>ピザ<br>キューブ<br>だいがくいも<br>ひじき<br>サラダ<br>にくだんごの<br>スープ<br>パインパン                | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>とりひきにく<br>チーズ・にくだんご<br>(ガラスープ)                       | パン・さつまいも<br>でんぶん・はるさめ<br>さとう<br>さんおんとう・ごま<br>すりごま<br>ドライパイン<br>こめあぶら         | グリーンピース・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ・パセリ<br>もやし・れんこん・レモン<br>しめじ・トマトピューレ           | 648         | 28<br>(水)                                                                                                                                          | <br>ごはん<br>グリーン<br>サラダ<br>りんご<br>ジュシー<br>しゅうまい<br>マーボー豆腐                                 | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ぶたひきにく<br>とりひきにく・みそ                 | ぎょうざのかわ<br>こめ・でんぶん<br>さんおんとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                      | グリーンピース・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>しろねぎ・ねぎ<br>ブロッコリー・もやし<br>りんご・ほししいたけ<br>しょうが | 609         |
| 9<br>(金)  | <br>ごはん<br>きゅうりともしの<br>ごまあえ<br>とうふの<br>ツナマヨやき<br>おでん                                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ・こんぶ<br>しらすぼし<br>まぐろあぶらづけ<br>ちくわ・とりにく<br>うずらたまご<br>(こんぶ) | こめ・じゃがいも<br>さとう・すりごま<br>マヨネーズ                                                | こんにやく・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>とうもろこし・ねぎ<br>もやし                                       | 574         | 29<br>(木)                                                                                                                                          | <br>ツナポテトやき<br>しょうゆ<br>ドレッシングサラダ<br>わふうスパゲティ<br>コッペパン                                    | ぎゅうにゅう<br>かつおぶし<br>まぐろあぶらづけ<br>えび・いか・チーズ             | パン・スパゲティ<br>じゃがいも・さとう<br>さんおんとう・ごま<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・バター          | キャベツ・こまつな<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・パセリ<br>しめじ・にんにく                         | 578         |
| 13<br>(火) | <br>ごはん<br>ブロッコリーの<br>ごまずあえ<br>れんこんあんかけ<br>ハンバーグ<br>いとこんにやくの<br>いりに                     | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・ひじき<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>とりにく・たまご                  | パンこ・こめ<br>でんぶん・さとう<br>すりごま<br>こめあぶら                                          | いとこんにやく<br>さやいんげん・キャベツ<br>ごぼう・たまねぎ<br>にんじん・ブロッコリー<br>れんこん・しめじ                     | 582         | 30<br>(金)                                                                                                                                          | <br>まこもピラフ<br>あげどりと<br>レバーのレモンに<br>ごまいり<br>わかめスープ                                        | ぎゅうにゅう<br>とうふ・わかめ<br>まぐろあぶらづけ<br>とりにく<br>とりレバー       | こむぎこ・こめ<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>ごま・すりごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら・バター       | かんぴょう・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・まこもたけ<br>レタス・レモン<br>えのきだけ・しょうが<br>にんにく   | 575         |
| 14<br>(水) | <br>FC IMABARI<br>ゆかりあえ<br>むぎごはん<br>とりにくの<br>しおこじからあげ<br>おやこどん<br>かけてたべてね!<br>FC今治コラボ給食 | ぎゅうにゅう<br>とりにく・たまご<br>(かつおぶし)                                         | むぎ・こむぎこ<br>こめ・でんぶん<br>さんおんとう<br>ごま・こめあぶら                                     | キャベツ・きゅうり<br>あかしそ・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ・しょうが<br>しょうが・にんにく                               | 605         | <br>暑さがやわらぎ、外で体 を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会、部活の試合など、<br>スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランス<br>よく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。 |                                                                                          |                                                      |                                                                     |                                                                          |             |
| 15<br>(木) | <br>さつまいもの<br>スコップロック<br>えのきの<br>サラダ<br>チキンクリーム<br>シチュー<br>コッペパン                        | ぎゅうにゅう<br>とうにゅう<br>ぶたひきにく<br>とりにく<br>こなチーズ<br>(ガラスープ)                 | こむぎこ・パン<br>パンこ・さつまいも<br>じゃがいも・さとう<br>ごま・ごまあぶら<br>こめあぶら・バター<br>こめあぶら          | キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・パセリ<br>えのきだけ<br>マッシュルーム                          | 591         | <br>試合・競技当日の食事は？<br>朝ごはんを必ず食べましょう<br>揚げ物や油を多く使った料理<br>は控え、炭水化物を多く含む<br>主食を中心に、消化の良いもの<br>がおすすです。<br>バナナ<br>うどん<br>試合の前後に水分を<br>しっかりと<br>ましよう       |                                                                                          |                                                      |                                                                     |                                                                          |             |
| 16<br>(金) | <br>ごはん<br>ごしきあえ<br>さけのオニオン<br>マヨネーズやき<br>とりそぼろじる                                       | ぎゅうにゅう<br>ひじき・さけ<br>とりひきにく<br>(かつおぶし)                                 | こめ・でんぶん<br>さとう・すりごま<br>こめあぶら・バター<br>マヨネーズ                                    | こまつな・だいこん<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ねぎ・パセリ<br>もやし・しょうが                               | 541         | <br>試合の前後に水分を<br>しっかりと<br>ましよう                                                                                                                     |                                                                                          |                                                      |                                                                     |                                                                          |             |
| 21<br>(水) | <br>ごはん<br>わふうだいこん<br>サラダ<br>さといもだんご<br>めかぶじる                                           | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>めかぶわかめ<br>かつおぶし<br>ぶたひきにく<br>(かつおぶし)                 | こめ・さといも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう・ごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                           | えだまめ・かんぴょう<br>キャベツ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>とうもろこし・ミニトマト<br>にんじん・えのきだけ<br>きくらげ・ほししいたけ | 564         | <br>試合の前後に水分を<br>しっかりと<br>ましよう                                                                                                                     |                                                                                          |                                                      |                                                                     |                                                                          |             |