

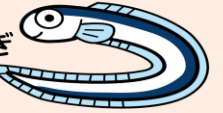
日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 E kcal
1 (木)		ぎゅうにゅう あおのりこ しおこんぶ ちくわ・ぶたにく たまご	こむぎこ こめ・さといも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・えだまめ キャベツ・きゅうり だいこん・トマト にんじん・ほししいたけ しょうが・にんにく	559	21 (水)		ぎゅうにゅう とうにゅう ひよこまめ ぶたひきにく とりにく こなチーズ (ガラスープ)・たまご	パン・マカロニ パンこ・さつまいも はるさめ・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ トマトかん・にんじん れんこん・エリンギ にんにく	572
2 (金)		ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とりひきにく チーズ	こむぎこ・パン パンこ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・パインかん しめじ・エリンギ トマトピューレ・にんにく	647	22 (木)		ぎゅうにゅう ひよこまめ かつおぶし ぶたにく・とりにく	むぎ・こめ こめこ じゃがいも でんぶん・さとう こめあぶら カレールー	きゅうり・こまつな たまねぎ・なす にんじん・ピーマン もやし・しょうが にんにく	646
5 (月)		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく なまクリーム たまご	むぎ・パンこ こめ・じゃがいも マロニー・さとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにやく きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ にんじん・もやし にんにく	620	23 (金)		ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン チーズ (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも さとう こめあぶら やきプリンタルト	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ピーマン・もやし	732
6 (火)		ぎゅうにゅう とうふ だいく ぶたひきにく みそ	ぎょうざのかわ こめ・さつまいも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	グリーンピース・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん はくさい・ほししいたけ しょうが・にんにく	670	26 (月)		ぎゅうにゅう だいく・とうふ きくわかめ いわし・てんぷら ロースハム とりにく	パンこ・こめ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう・トマト にんじん・レタス しょうが	514
7 (水)		ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ あかいた・えび いか・あさり ぶたにく	こむぎこ・パン ちゅうかめん 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 だいこん・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし レタス・レモン・しょうが	669	27 (火)		ぎゅうにゅう だいく・とうふ あぶらあげ (にぼし) かつおぶし (けずりぶし) ぶたにく・みそ	こめ・さつまいも さとう・ごま	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ なす・ねぎ・もやし れんこん・ばいにく しめじ・しいたけ しょうが・にんにく	553
8 (木)		ぎゅうにゅう さば・てんぷら とりにく・みそ	こめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	こんにやく さやいんげん・きゅうり ごぼう きりぼしだいこん とうもろこし・にんじん れんこん・ゆずかじゅう ほししいたけ・しょうが	576	28 (水)		ぎゅうにゅう あぶらあげ (こんぶ)・わかめ (けずりぶし) かにかまぼこ とりにく こなチーズ・みそ	パン・うどん コーンフ레이크 さとう オリーブオイル マヨネーズ	きゅうり・だいこん ねぎ・レタス	596
9 (金)		ぎゅうにゅう おから まぐろあぶらづけ ぶたにく ロースハム チーズ (ガラスープ)	パン はるまきのかわ はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし レモン・きくらげ	640	29 (木)		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ からあげ (こんぶ)・(にぼし) ぶたひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・まこもたけ レタス	566
13 (火)		ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし (けずりぶし) ロースハム とりにく・たまご チーズ	むぎ・こめ じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ	626	めけんこう にんじんと「目」の健康 にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。 体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む 緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添え てくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠 かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪 などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいと 思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられ る調理法で挑戦してみませんか？ きんぴら かきあげ ケーキ					
14 (水)		ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく やきぶた うずらたまご	パン・ビーフン さといも でんぶん・さとう ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ	633						
15 (木)		ぎゅうにゅう さけ・てんぷら ロースハム とりにく	こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン ほししいたけ・しょうが	583						
16 (金)		ぎゅうにゅう だいず とうにゅう まぐろあぶらづけ とりひきにく とりにく・たまご こなチーズ	パン・こめこ さといも こくとう・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・にんじん しろねぎ・ピーマン ほうれんそう・れんこん レモン・しいたけ	648						

いまばりし がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん もと しんたいけいそく かがっこう がくねん きじゆん さくせい きゅうしよく ていきょう
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。
まいにち えいようか ねんせい しよくがん りょう きさい
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。

ひづけ しるし ととき
※日付に○印がついている時は、
はし まいにちも
スプーンがつきますが箸は毎日持ってきてましょう。
ざいりょう つごう こんだて へんこう
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

とおめあいこ
10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!



にんじん かぼちゃ ほうれん草 うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。



引用:学校給食 2025年 9月号