

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
1 (木)	とりにくと ポテトの カレーあげ めん はるさめの ちゅうかサラダ さうどん あん コッペパン	ぎゅうにゅう えび・あかいた ぶたにく とりにく うずらたまご	こむぎこ・パン あげちゅうかめん じゃがいも・さとう でんぶん・はるさめ ごまあぶら こめあぶら	チンゲンサイ・トマト とうもろこし・にら にんじん・ねぎ はくさい・きくらげ ほししいたけ・しょうが	642 810	19 (月)	さばの ソース キャラメル ポテト やき こくとうパン なすの さつぱり サラダ もちむぎの スープ	ぎゅうにゅう さば・ぶたにく とりにく (ガラスープ)	もちむぎ・パン パンこ・さとう さつまいも・バター じゃがいも こくとう・アーモンド さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しょうが チンゲンサイ・なす にんじん・ねぎ ピーマン・レモン しめじ マッシュルーム	591 833
2 (金)	ごはん とうふの マーボーグラタン ワンタン スープ	ぎゅうにゅう・みそ だいた・とうふ ピーズミックス かにかまぼこ ぶたにく・チーズ (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら ワンタン	きゅうり・たけのこ たまねぎ・なす・ねぎ にんじん・しろねぎ もやし・きくらげ ほししいたけ しょうが・にんにく	601 757	20 (火)	ごはん ちゅうかくらげの すのもの ビッグしゅうまい ちゅうかふう たまごスープ	ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく ちゅうかくらげ ベーコン・たまご とりにく (ガラスープ)	ぎょうざのかわ パンこ・こめ じゃがいも・ごま でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	グリーンピース きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん もやし・きくらげ しょうが	585 739
5 (月)	ツナとじゃがいもの チーズやき えのきとわかめの ごまサラダ ベジタブルスープ コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいた・レンズまめ わかめ・ツナ ウイナー チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも さんおんとう 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 とうもろこし・パセリ ブロッコリー・しめじ えのきだけ	533 685	21 (水)	ごはん しらすあえ れんこん ルーローハン ミーファンタン	ぎゅうにゅう だいた・ツナ しらすほし ぶたにく うずらたまご (ガラスープ)	こめ・ビーフン じゃがいも・ごま でんぶん くろざとう ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・ねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ しょうが・にんにく	568 720
6 (火)	ごはん かんぴょうの ごまあえ じゃがいもと あつあげの そばろに	ぎゅうにゅう だいた・あつあげ ししゃも・たまご とりにく	こむぎこ・こめ じゃがいも・ごま さとう・こめあぶら さんおんとう	いとこんにやく えだまめ・かんぴょう きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ほししいたけ	623 751	22 (木)	さつまいもの スコップコロケ グリーン サラダ ミックスビーンズ スープ コッペパン	ぎゅうにゅう とうにゅう ピーズミックス ぶたにく・チーズ	パン・パンこ さつまいも じゃがいも さとう・こめあぶら アーモンド オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん とうもろこし・レタス パセリ・ブロッコリー ほししいたけ	556 716
7 (水)	いまばりひがしちゅうとうきょういっくがっこう 今治東中等教育学校3年生 「さば」を つけた リクエスト りクエスト献立	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ あぶらあげ・さば さきいか・みそ (にぼし)	こめ・さつまいも さとう・ごま さんおんとう ごまあぶら プリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ねぎ・レモン・しめじ えのきだけ・まいたけ しょうが	596 737	23 (金)	むぎごはん かいそうサラダ やまいものふわふわ オムレツ あきのめぐみ カレー ブック メニュー スパゲティ ナポリタン ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう だいた・とうふ かいそう・たまご ベーコン・とりにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ さつまいも ながいも・さとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・マヨネーズ カレールウ	グリーンピース・トマト きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ レタス・しめじ まいたけ・しょうが マッシュルーム にんにく	623 787
8 (木)	シエパーズパイ だいこん サラダ きこのとうにゅう クリームスープ パンパン	ぎゅうにゅう だいた・わかめ とうにゅう・ツナ ぎゅうにく・ベーコン ぶたにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン じゃがいも・ごま さんおんとう オリーブオイル バター ドレッシング	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・しめじ まいたけ・トマト マッシュルーム にんにく・パイン	576 746	26 (月)	ホキの マッシュポテトやき ごまドレッシング サラダ コッペパン	ぎゅうにゅう だいた・かいそう ホキ・ベーコン ウイナー ゼラチン・チーズ	パン・スパゲティ じゃがいも・ごま さとう・マヨネーズ さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・パセリ ピーマン・レタス ブロッコリー マッシュルーム トマト・にんにく	616 747
9 (金)	さんしょく あえ ブルーベリー ゼリー だいた・いり ちくぜんに 10月10日は 10の愛護デー	ぎゅうにゅう だいた・こんぶ しらすほし かつおぶし ちくわ・とりにく	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにやく・ごぼう さやいんげん・もやし こまつな・たけのこ にんじん・れんこん しょうが・にんにく ブルーベリー	620 765	27 (火)	こまつなの おひたし さといもだんご おやこどん むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう かつおぶし・たまご やきぶた・とりにく (けずりぶし)	むぎ・こめ さといも・さとう でんぶん・ごま さんおんとう こめあぶら	グリーンピース キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん とうもろこし・もやし きくらげ	614 739
13 (火)	こまつなとたまごの あえもの あきやさいの ふきよせあげ あすかじる	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・しらすほし かつおぶし とりにく たまご・みそ (けずりぶし)	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも さとう・ごま こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ もやし・れんこん えのきだけ・しいたけ	616 775	28 (水)	チョレギサラダ チヂミ トックいり キムチスープ	ぎゅうにゅう とうふ・のり・いか わかめ・ひじき えび・ぶたにく たまご・みそ (ガラスープ)	おこのみのもと こめ・もち ながいも・キムチ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ あかピーマン・もやし きいろピーマン サニーレタス・にんにく きくらげ・しょうが	561 703
14 (水)	いそかあえ とりむねとなすの みそがらめ とうふの かにたまスープ	ぎゅうにゅう・のり とうふ・とりにく かにかまぼこ たまご・みそ (ガラスープ)	こむぎこ・こめ こめこ・でんぶん さつまいも・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・しろねぎ もやし・えのきだけ きくらげ・しいたけ しょうが	594 753	29 (木)	きのこのメンチカツ レモンドレッシング サラダ しまたみ ミネストローネ コッペパン	ぎゅうにゅう だいた・ベーコン レンズまめ ぎゅうにく ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん レタス・れんこん レモン・えのきだけ しめじ・しいたけ	628 812
15 (木)	ひじきとチーズの ハンバーグ プロテインサラダ ポトフ バーガーパン	ぎゅうにゅう・だいた レンズまめ・ひじき ぎゅうにく・ぶたにく ウイナー・チーズ とりにく・たまご (ガラスープ)	パン・パンこ じゃがいも さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん とうもろこし トマト・しょうが	573 735	30 (金)	コールスロー ハロウィン ゼリー ごはん いわしの アングレーズ まっかな ドラキュラスープ ハロウィン	ぎゅうにゅう だいた・いわし ベーコン (ガラスープ)	パンこ・こめ でんぶん・さとう オリーブオイル こめあぶら ハロウィンゼリー マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・トマト とうもろこし・しめじ にんじん・ピーズ しょうが	639 805
16 (金)	はなやさいの あまずあえ きびなごの いそべあげ しょうがみそ おでん	ぎゅうにゅう・みそ あおのりこ・だいた あつあげ・こんぶ きびなご・ちくわ とりにく・たまご うずらたまご (けずりぶし)	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ カリフラワー だいこん・にんじん ブロッコリー・しょうが	603 764	「味覚の秋」がやって来た!! 五感で味わい、食事を楽しみましょう 味覚の秋・食欲の秋					

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4年生 中学校は1～3年生の1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※おはしは洗って毎日持ってきてください。

※〇印はスプーンのつく日です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。