

| 日<br>(曜) | こ ん だ て め い |                                                                                      |                                                                              |                                                                                                | 栄養価        | 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | こ ん だ て め い |                                                                        |                                                                                    |                                                                                         | 栄養価        |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| (月)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいたい・わかめ<br>しらすぼし<br>ぶたにく・とりにく<br>たまご<br>(けずりぶし)                           | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>なたねあぶら               | きゅうり・こまつな<br>だいこん・たまねぎ<br>トマトかん・にんじん<br>ねぎ・もやし・レタス<br>れんこん・きくらげ<br>ほししいたけ                      | 593<br>730 | 16<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>とうふ・からあげ<br>わかめ・しらすぼし<br>ツナ・ぶたにく<br>たまご・みそ<br>(にぼし)          | こむぎこ・こめ<br>コーンフレーク<br>さといも・ごま<br>さんおんとう<br>こめあぶら<br>なたねあぶら                         | こんにやく・えだまめ<br>キャベツ・きゅうり<br>ごぼう・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>はくさい<br>きくらげ<br>ほししいたけ                | 598<br>752 |
| (火)      |             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ・とりにく<br>しらすぼし・ホキ<br>ちくわ・すじにく<br>うずらたまご・みそ (こ<br>なぶ)<br>(けずりぶし)         | こめ・じゃがいも<br>さとう・さんおんとう<br>こめあぶら・バター<br>さつまいも                                 | こんにやく・キャベツ<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・はくさい<br>ピーマン・もやし                                | 589<br>740 | 17<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>だいち・おから<br>ひじき・ぶたにく<br>ローストだいち<br>えそすりみ<br>とりにく・たまご<br>(にぼし) | こめ・じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう<br>アーモンド<br>こめあぶら<br>なたねあぶら                         | いとこんにやく<br>はくさい<br>さやいんげん・えだまめ<br>ごぼう・こまつな<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ・とうもろこし<br>にんじん・ほししいたけ    | 617<br>775 |
| (水)      |             | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・あおのり<br>きびなご<br>きびなご<br>とりにく<br>こなチーズ<br>(にぼし)                        | むぎ・こむぎこ<br>こめ・しょうしんこ<br>さといも・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>ごぼう・こまつな<br>だいこん・とうもろこし<br>にんじん・ねぎ・レタス<br>ほししいたけ                                 | 577<br>728 | 18<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>ひよこめ<br>ぶたにく・たまご<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト<br>ラビオリ<br>(ガラスープ)        | こむぎこ・パン<br>さとう・アーモンド<br>こめあぶら<br>マーガリン<br>アロエデザート                                  | こまつな・だいこん<br>たまねぎ・チンゲンサイ<br>にんじん・はくさい<br>みかんかん・パインかん<br>ゆずかじゅう・きくらげ<br>ほししいたけ           | 592<br>736 |
| (木)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>さとう・ツナ・いか<br>はまぐり・いか<br>ぶたにく・ゼラチン<br>とりにく・たまご<br>うずらたまご             | パン・スパゲティ<br>パンこ・さとう<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>マヨネーズ                             | さやいんげん・キャベツ<br>きゅうり・たまねぎ<br>パセリ・にんにく<br>トマトかん・にんじん<br>しめじ・マッシュルーム<br>トマトピューレ<br>あかピーマン・きいろピーマン | 613<br>755 | 19<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>さとう・からあげ<br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう<br>にくだんご<br>(けずりぶし)      | むぎ・てんぷらこ<br>パンこ・こめ<br>さとう・じゃがいも<br>でんぶん・アーモンド<br>オリーブオイル<br>こめあぶら・カレールウ<br>なたねあぶら  | えだまめ・キャベツ<br>だいこん・たまねぎ<br>ミニトマト・にんじん<br>ブロッコリー・れんこん<br>レモン・しょうが<br>にんにく                 | 661<br>823 |
| (金)      |             | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・ひじき<br>しらすぼし<br>ぶたにく・とりにく<br>あかみそ<br>(ガラスープ)                          | こめ・でんぶん<br>さんおんとう・ごま<br>オリーブオイル<br>ごまあぶら<br>こめあぶら<br>なたねあぶら                  | えだまめ・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>しろねぎ・はくさい<br>あかピーマン・みかん<br>ほししいたけ・しめじ<br>にんにく         | 664<br>837 | 22<br>(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>ぶたにく・とりにく<br>たまご・こなチーズ                                | コッペパン<br>はるまきのかわ<br>パンこ・さとう<br>ごま・こめあぶら<br>なたねあぶら<br>バター・じゃがいも<br>こむぎこ             | かぼちゃ・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>チンゲンサイ・にんじん<br>とうもろこし・レタス<br>みかん・ゆず<br>えのきだけ・きくらげ             | 579<br>706 |
| (月)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>わかめ・ホキ<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご                                       | こむぎこ・パン<br>パンこ・じゃがいも<br>さとう・こめあぶら<br>さんおんとう<br>はちみつ・バター<br>オリーブオイル<br>ドレッシング | キャベツ・たまねぎ<br>とうもろこし・ミニトマト<br>にんじん・パセリ・レモン<br>ブロッコリー・しょうが<br>マッシュルーム・にんにく<br>トマトピューレ・えだまめ       | 611<br>748 | 23<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>さとう・とうにゅう<br>のり・さば・<br>たにく<br>(けずりぶし)                 | こめ・じゃがいも<br>さんおんとう<br>ごまあぶら                                                        | こんにやく・こまつな<br>だいこん・とうもろこし<br>にんじん・しろねぎ<br>はくさい・れんこん<br>えのきだけ                            | 591<br>756 |
| (火)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>さとう・とうふ<br>ぶたレバー<br>ロースハム<br>とりにく<br>たまご                            | こめ・じゃがいも<br>でんぶん・マロニー<br>さとう・さんおんとう<br>ごま・ごまあぶら<br>こめあぶら                     | きゅうり・たけのこ<br>にんじん・ねぎ<br>はくさい<br>ほうれんそう・レモン<br>きくらげ・ほししいたけ<br>しょうが・にんにく                         | 614<br>772 | 24<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             | ぎゅうにゅう<br>だいち・ベーコン<br>とりにく<br>チーズ                                      | むぎ・マカロニ・さとう<br>じゃがいも・こめ・ごま<br>さんおんとう・バター<br>ホイップクリーム<br>オリーブオイル<br>こめあぶら<br>チョコケーキ | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・とうもろこし<br>トマトかん・にんじん<br>ブロッコリー・レモン<br>しめじ・しょうが<br>クランベリー | 597<br>759 |
| (水)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>しろういんげん・まめペースト<br>だいち・あつあげ<br>しらすぼし・とりにく<br>かつおぶし<br>たまご<br>(けずりぶし) | こめ・さとう<br>こめあぶら<br>マヨネーズ                                                     | いとこんにやく<br>えだまめ<br>キャベツ・ごぼう<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>しろねぎ・はくさい<br>もやし・しいたけ                 | 590<br>732 | <div>給食の献立紹介</div> <div>★ 長ねぎと豆腐のみそグラタン (11日) ★</div> <div><div>ざいりょう<br/>4人分</div><div><div>とり</div><div>もも肉</div><div>50g</div><div>長ねぎ</div><div>120g</div><div>しいたけ</div><div>30g</div><div>豆腐</div><div>120g</div><div>油</div><div>適量</div><div>コンソメ</div><div>小さじ1/4</div><div>食塩</div><div>しょうしょう<br/>少々</div><div>こしょう</div><div>しょうしょう<br/>少々</div></div><div><div>こまつな</div><div>小松菜</div><div>40g</div><div>こめこ</div><div>米粉</div><div>15g</div><div>とうにゅう</div><div>豆乳</div><div>150ml</div><div>しろみそ</div><div>小さじ</div><div>ピザ用チーズ</div><div>30g</div><div>ホイルカップ</div><div>4個</div></div><div><div>A</div><div>しょうしょう<br/>少々</div><div>しょうしょう<br/>少々</div></div></div> |             |                                                                        |                                                                                    |                                                                                         |            |
| (木)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>さつまいもの<br>サラダ<br>みかんに<br>ながねぎととうふの<br>みそグラタン                        | パン・こめこ<br>さつまいも<br>じゃがいも・さとう<br>マーマレード<br>こめあぶら                              | かぼちゃペースト<br>もやし・きくらげ<br>キャベツ・こまつな<br>にんじん・しろねぎ<br>ほうれんそう・レモン<br>みかんジュース・しめじ<br>しいたけ・しょうが       | 588<br>726 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                        |                                                                                    |                                                                                         |            |
| (金)      |             | ぎゅうにゅう<br>さとう・からあげ<br>わかめ・ひじき<br>しらすぼし<br>ぶたにく・とりにく<br>(こんぶ)<br>(けずりぶし)              | こめ・しょうしんこ<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら<br>なたねあぶら               | こんにやく・えだまめ<br>かぶ・きゅうり・ごぼう<br>こまつな・だいこん<br>にんじん・もやし<br>れんこん・レモン<br>ほししいたけ                       | 622<br>793 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                        |                                                                                    |                                                                                         |            |
| (月)      |             | ぎゅうにゅう<br>だいち<br>わかめ・やきぶた<br>はたてかいばしら<br>とりにく・みそ<br>(にぼし)<br>(ガラスープ)                 | パン・ちゅうかめん<br>ぎょうざのかわ<br>ごま・こめこ<br>じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら        | こまつな・たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>とうもろこし・にんじん<br>ねぎ・もやし<br>えのきだけ<br>しょうが・にんにく                             | 638<br>777 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                        |                                                                                    |                                                                                         |            |

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生 中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。



※ ○印の日は、スプーンがあります。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。