

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価																				
2	ほうれんそうのオムレツ コッペパン コールスローサラダ スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト ひよこまめ・ゼラチン しらすぼし・たまご ウインナー・とりにく	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん はくさい・ピーマン ほうれんそう・レタス しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	上:小学生 下:中学生 592 782	17	ごはん はくさいとゆずの さっぱりいため れんこんSOY メンチカツ i.i.imabari! ブランド給食 とろとろ もずくスープ	ぎゅうにゅう・だいず もずく・ぶたにく とりにく・たまご (ガラスープ)	こむぎこ・パンこ こめ・ながいも でんぶん・さとう こめあぶら	こまつな・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・はくさい れんこん・ゆずかじゅう えのきだけ ほししいたけ	602 801																				
3	ごはん いそかあえ かみかみ パードックチキン ぎゅうすじ おでん	ぎゅうにゅう・こんぶ あつあげ・のり ちくわ・てんぷら すじにく・とりにく うずらたまご (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	こんにやく・えだまめ きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・もやし	644 849	18	ひじきの チャーハン パンサンスー ホキとじゃがいもの あまずに みかん うずらたまごの ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・ホキ ローズハム・やきぶた うずらたまご・たまご	こめ・じゃがいも でんぶん・はるさめ さんおんとう さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら バター	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にら・にんじん ピーマン・もやし れんこん・みかん えのきだけ・きくらげ しいたけ	683 857																				
4	ごはん こまつなの アーモンドあえ みかん さばのごまやき ぐだくさん みそしる	ぎゅうにゅう とうふ・さば・みそ からあげ (ほしあげ) (にぼし)	こめ・じゃがいも さとう・アーモンド ごま	キャベツ・こまつな だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・みかん ほししいたけ	607 802	19	ミートローフの ペリソース コッペパン グリーン サラダ クリスマスケーキ スープ・オ ピストウー	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ おから・ぎゅうにく ぶたにく・ベーコン うずらたまご・たまご (ガラスープ)	パン・マカロニ パンこ・じゃがいも さとう・いちごジャム オリーブオイル こめあぶら チョコケーキ	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ さとう・いちご イタリアンパセリ ブロッコリー・レタス	611 748																				
5	こめこの ライスグラタン コッペパン ひじきの レモンサラダ ふゆやさいの ミネストローネ メープルジャム	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・ベーコン とりひきにく チーズ	パン・マカロニ パンこ・こめ さんおんとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら	かぶ・カリフラワー たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん はくさい・パセリ・レタス レモン・ほししいたけ トマトピューレ・にんにく	578 704	20	ごはん いとかんてんの ゆずサラダ れんこんとだいごの チーズやき みそ すいとん	ぎゅうにゅう・だいず あぶらあげ・かんてん ぶたにく・とりにく チーズ・みそ (にぼし)	こめ・すいとん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・みずな だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん ゆずかじゅう ほししいたけ・にんにく	593 789																				
6	ごはん げんきサラダ せとの おこのみあげ 有機の日 とりそぼろ にくじゃが	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ ひじき・しらすぼし えそすりみ・たまご かつおぶし・とりにく (にぼし)	パンこ・こめ じゃがいも・でんぶん さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	いとこんにやく・きゅうり グリーンピース・キャベツ たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レモン きくらげ・ほししいたけ トマトピューレ	630 834	23	てりやき チキン ごめこパン アーモンド ごさかな かいそう サラダ シルクロード スープ	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト あおのりこ・かいそう かえりいりこ・みそ とりにく (こんぶ) (かつおぶし)	こむぎこ・こめこパン じゃがいも・バター さんおんとう アーモンド こめあぶら ドレッシング	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん はくさい・ブロッコリー トマトピューレ・しょうが	583 723																				
9	ホキの ガーリック パンこやき コッペパン キャラメル かんぱん トマトと おおむぎの サラダ うましお ふゆやさいの ポトフ	ぎゅうにゅう ひよこまめ・ホキ ツナ・ウインナー とりにく	おおむぎ・パン カンパン・パンこ 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	こまつな・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ ブロッコリー・レモン しめじ・にんにく	630 778	24	ごはん こまつなの おひたし じゃがいもと レバーのあげに かけてたべてね はくさいの カレーあんかけ	ぎゅうにゅう しらすぼし かつおぶし ぶたレバー・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	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	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ にんじん・ほうれんそう もやし・レモン・しいたけ しょうが・にんにく	561 745																				
10	ごはん のりず あえ まどんな きびなごの からあげ しぐれなべ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・のり あおのりこ・きびなご えび・かにかまぼこ とりにく・こなチーズ (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめ じょうしんこ さとう・こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・べにまどんな しいたけ	565 746	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:白菜、ゆず】</p> <p>★ 白菜とゆずのさっぱり炒め (17日) ★</p> <p>給食の献立紹介</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>ぶた もも肉</td> <td>60g</td> <td>うすくちしょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ほ 干しいたけ</td> <td>5g</td> <td>しょうはくとう 上白糖</td> <td>おお 大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>50g</td> <td>しょうえん 食塩</td> <td>しょうしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>はくさい 白菜</td> <td>170g</td> <td>こめず 米酢</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>チンゲンサイ</td> <td>50g</td> <td>ゆず果汁</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ぶた肉は食べやすい大きさに切る。</li> <li>干しいたけは水でもどし、干切りにする。</li> <li>にんじんは干切り、白菜とチンゲンサイは短冊に切る。</li> <li>白菜とチンゲンサイを軽くゆで、水気を切っておく。</li> <li>フライパンに油を熱し、ぶた肉の色が変わるまで炒め、干しいたけとにんじんを入れ、火が通ったら④の野菜を入れる。</li> <li>Aの調味料を入れ、具材に味をつける。</li> <li>火を止め、米酢とゆず果汁を入れ、味を調える。</li> </ol> <p>イラスト引用:「学校給食」</p>						ぶた もも肉	60g	うすくちしょうゆ	小さじ1	ほ 干しいたけ	5g	しょうはくとう 上白糖	おお 大さじ1/2	にんじん	50g	しょうえん 食塩	しょうしょう 少々	はくさい 白菜	170g	こめず 米酢	小さじ1	チンゲンサイ	50g	ゆず果汁	小さじ1/2
ぶた もも肉	60g	うすくちしょうゆ	小さじ1																												
ほ 干しいたけ	5g	しょうはくとう 上白糖	おお 大さじ1/2																												
にんじん	50g	しょうえん 食塩	しょうしょう 少々																												
はくさい 白菜	170g	こめず 米酢	小さじ1																												
チンゲンサイ	50g	ゆず果汁	小さじ1/2																												
11	桜井中学校1年生 リクエスト献立 「ほうれん草」を つけた リクエスト	ぎゅうにゅう あつあげ・しらすぼし かつおぶし・ぶたにく とりにく・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぶん さとう・はちみつ こめあぶら カクテルゼリー	こんにやく・キャベツ だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし ほうれんそう・みかんかん パインかん・レモン おうとうかん・しょうが	623 826	<p>料理にゆずや酢などの酸味を効かせると、薄味でもおいしく食べられます。お好みで、ゆずの皮を刻んで入れてもおいしいです。</p> <p>減塩</p> <p>イラスト引用:「学校給食」</p>																									
12	とうふとごぼうの ミートグラタン コッペパン くきわかめの フレンチサラダ ぼかぼか スープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・くきわかめ ぶたにく・チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃペースト・しめじ キャベツ・ごぼう・レタス たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん ブロッコリー・レタス きくらげ・にんにく マッシュルーム・しょうが	597 739	<p>体に抵抗力を高めるビタミンたっぷりの食べ物、献立表で探してみてください。</p> <p>イラスト引用:「食育フォーラム」</p>																									
13	むぎごはん だいこんと しらすのサラダ コッペパン プロッコリーの キッシュ チキンと ひよこまめの カレー	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・わかめ ひよこまめ・ツナ しらすぼし・とりにく ローズハム・たまご だっしふんにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ カレールウ	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ブロッコリー・トマト ピューレ・しょうが にんにく	613 806	<p>にんじん ほうれん草 ねぎ だいこん かぼちゃ はくさい ブロッコリー れんこん さつまいも みかん いちご</p>																									
16	さけの はなぞのやき コッペパン じゃがいもと くらげの ちゅうかサラダ マポー ラーメン BOOK メニュー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ・さけ ちゅうかくらげ ぶたにく・みそ たまご	パン・ちゅうかめん じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・あかピーマン きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	624 817	<p>※ おはしは洗って毎日持ってきてください。</p> <p>※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※ ○印はスプーンのつく日です。</p>																									

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。 ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。 ※ ○印はスプーンのつく日です。