



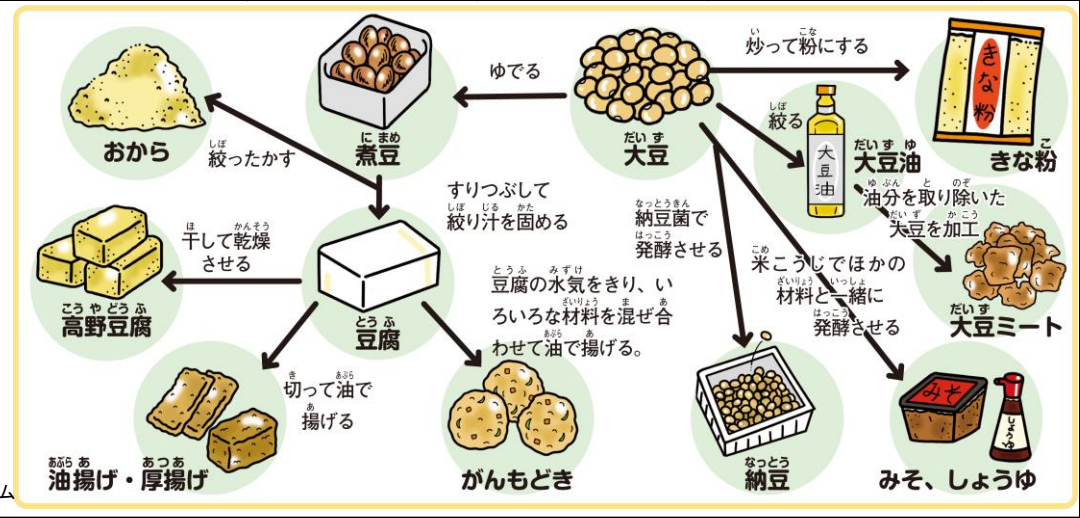
日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
3	とりにく・セルフカラフルチーズやき・だいのんサラダ・コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・あずき・だいず・しらすぼし・わかめ・ベーコン・とりにく・たまご・ホイップクリーム・チーズ	パン・じゃがいも・でんぷん・さとう・さんおんとう・オリーブオイル・こめあぶら	えだまめ・カリフラワー・こまつな・だいこん・たまねぎ・コーンかん・にんじん・はくさい・きくらげ・しいたけ・にんにく	上:小学生 下:中学生 730	19	かにかまなつとう・かんべい・ごはん・さばのネギやき・あつあげとじゃがいものうまに	ぎゅうにゅう・あつあげ・なつとう・さば・かにかまぼこ・ぶたにく・(にぼし)	こめ・じゃがいも・さんおんとう・ごま・マーマレード・ごまあぶら・こめあぶら	こんにやく・さやいんげん・キャベツ・ごぼう・たくあんづけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・ほうれんそう・しょうが・にんにく・かんべい	597 847
4	ブロッコリーのおかかマヨ・いわしのしょうがあげ・けんちんじる	ぎゅうにゅう・だいず・とうふ・あぶらあげ・いわし・かつおぶし・とりにく・(にぼし)	こむぎこ・パンこ・こめ・さといも・でんぷん・さんおんとう・こめあぶら・マヨネーズ	こんにやく・かんびょう・キャベツ・ごぼう・にんじん・ねぎ・ブロッコリー・しょうが	580 772	20	桜井小学校6年生 桜井中学校3年生 今治東中等教育学校3年生 ☆リクエスト給食 パンの日☆	ぎゅうにゅう・れんずまめ・ぶたにく・ワインナー・うずらたまご・(ガラスープ)	パン・マカロニ・じゃがいも・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	キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・パセリ・しめじ	594 708
5	なのはなあえ・ごうやどうふの ごぼうてんぷら・マーボー・だいこん	ぎゅうにゅう・だいず・ごうやどうふ・たまご・かつおぶし・みそ・ぶたにく・とりにく・(こんぶ)	こむぎこ・こめ・じゃがいも・でんぷん・さとう・さんおんとう・ごま・ごまあぶら・こめあぶら	ごぼう・こまつな・だいこん・たけのこ・たまねぎ・なのはな・にんじん・しろねぎ・ねぎ・はくさい・ほししいたけ・しょうが	639 836	21	マリネサラダ・ふわふわひじきオムレツ・ホワイトカレー	ぎゅうにゅう・だいず・とうふ・ひじき・しらすぼし・たまご・ローズハム・とりにく・(けずりぶし)	むぎ・こめ・こめこ・じゃがいも・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	かぶ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・とうもろこし・にんじん・ねぎ・レタス・ブロッコリー・レモン・しいたけ・しょうが・にんにく	610 803
6	ブロッコリーの キッシュふう・ごぼうと ナッツのサラダ・ポークビーンズ	ぎゅうにゅう・だいず・ひじき・ぶたにく・ベーコン・とりにく・たまご	パン・カンパン・じゃがいも・バター・さんおんとう・アーモンド・オリーブオイル・こめあぶら・マヨネーズ	きゅうり・ごぼう・たまねぎ・にんじん・パセリ・ブロッコリー・トマトピューレ・にんにく	600 735	25	おかかあえ・レバーのチリソースいため・いとこんにやくのたまごじ	ぎゅうにゅう・だいず・かつおぶし・とりにく・ぶたレバーたまご・(にぼし)	こめ・じゃがいも・でんぷん・さとう・さんおんとう・ごまあぶら・こめあぶら	いとこんにやく・さやいんげん・ごぼう・こまつな・たまねぎ・ごぼう・さんおんとう・しろねぎ・はくさい・しょうが・もやし・しょうが	624 815
7	からしあえ・さばの カレーてりやき・すがたをかえる だいずじる	ぎゅうにゅう・だいず・とうふ・あぶらあげ・とうにゅう・さば・かにかまぼこ・ぶたにく・みそ・(けずりぶし)	こめ・じゃがいも・さんおんとう	キャベツ・こまつな・にんじん・しろねぎ・はくさい・もやし・えのきだけ	607 811	26	やきとりおむすびのく・ごしきあえ・ごはん・じゃこてん・みぞれじる	ぎゅうにゅう・とうふ・ひじき・えそ・たこ・じゃこてんすりみ・ぶたにく・とりにく・たまご・(こんぶ)	こむぎこ・こめ・でんぷん・さとう・みずあめ・こめあぶら	キャベツ・ごぼう・こまつな・だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・もやし・れんこん・しいたけ	623 818
10	ほうれんそうの グラタン・ふゆやさいの サラダ・アップルパン・ポルシチ	ぎゅうにゅう・だいず・わかめ・しらすぼし・ぶたにく・ベーコン・ワインナー・チーズ・なまクリーム	こむぎこ・パン・マカロニ・パンこ・じゃがいも・さとう・さんおんとう・ドライアップル・オリーブオイル・こめあぶら・バター	キャベツ・みずな・セロリ・たまねぎ・トマトかん・にんじん・はくさい・ピーツ・ほうれんそう・にんにく	636 787	26日の給食は、ナイロン袋にご飯を入れ、焼き鳥おむすびの具を入れておむすびを作って食べてください。今治のご当地グルメ「焼き鳥」を、給食用にアレンジしたおむすびです。味わって食べてくださいな。					
12	こまつな サラダ・わかさぎ いそべフライ・とりすき	ぎゅうにゅう・とうふ・あおりのこ・ツナ・わかさぎ・とりにく・たまご	こむぎこ・パンこ・こめ・さとう・さんおんとう・オリーブオイル・こめあぶら	いとこんにやく・かんびょう・キャベツ・こまつな・しゅんぎく・にんじん・しろねぎ・ねぎ・はくさい・もやし・えのきだけ・しょうが・ほししいたけ	575 765	27	クリスピーフィッシュ・フルーツカスタード・ポトフ	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ワインナー・とりにく・たまご	こむぎこ・パン・コーンフレーク・じゃがいも・コーンスターチ・さとう・こめあぶら・マヨネーズ	だいこん・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかんかん・おうとうかん	570 708
13	さつまいも チップス・ゆきじゃがバーグ・ハニーキャロット サラダ・もちむぎの ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう・だいず・しろいんげんまめ・ツナ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・たまご・ベーコン・(ガラスープ)	はだかむぎこ・パン・もちむぎ・パンこ・さつまいも・さとう・じゃがいも・はちみつ・オリーブオイル・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・ラディッシュ・ブロッコリー・レタス・レモン・しいたけ	642 788	28	いちごきなこのマドレーヌ・チーズ(中学生)・こうやどうふのジンジャー スープ	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめ・きなこ・こうやどうふ・ベーコン・たまご・チーズ	ホットケーキミックス・じゃがいも・さんおんとう・はちみつ・こめあぶら・バター・ひじょうしょくようカレー	だいこん・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・いちご・しょうが・ほししいたけ	620 835
14	しゃきしゃきひじきの サラダ・ごまごはん・ホキの ハッピークリームソース たまごのスープ	ぎゅうにゅう・めかぶわかめ・ひじき・ホキ・たまご・なまクリーム・(ガラスープ)	パンこ・こめ・じゃがいも・でんぷん・さんおんとう・ごま・オリーブオイル・バター	キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん・パセリ・ピーツ・ねぎ・レモン・えのきだけ・きくらげ・にんにく	548 738	大豆のはなし 大豆には、たんぱく質の他に、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミン類など、体に必要なさまざまな栄養が含まれています。献立表にかくれている大豆から作られた食べ物を探してみてください。					
17	しいやもの ごまあげ・コブサラダ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめペースト・とうにゅう・しいやも・ベーコン・とりにく・たまご・なまクリーム・(ガラスープ)	こむぎこ・パン・じゃがいも・さとう・ごま・こめあぶら・バター・チョコレートクリーム・マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ・とうもろこし・トマト・にんじん・パセリ・ブロッコリー・しめじ	665 787	大豆のはなし (continued) 大豆には、たんぱく質の他に、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミン類など、体に必要なさまざまな栄養が含まれています。献立表にかくれている大豆から作られた食べ物を探してみてください。					
18	桜井小学校6年生 桜井中学校3年生 今治東中等教育学校3年生 ☆リクエスト給食 ごはんの日	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さきいか・とりにく・みそ・(にぼし)	こめ・でんぷん・さんおんとう・ごま・ごまあぶら・こめあぶら・やきプリンタルト	キャベツ・きゅうり・こまつな・だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・えのきだけ・しょうが・にんにく	683 886	大豆のはなし (continued) 大豆には、たんぱく質の他に、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミン類など、体に必要なさまざまな栄養が含まれています。献立表にかくれている大豆から作られた食べ物を探してみてください。					

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。  
※ ○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。



イラスト引用：食育フォーラム