

日(曜)	献立	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	献立	あかいろ	きいろ	みどりいろ	栄養価																																				
9(火)	むぎごはん、しらすあえ、りんご、ちくわのにしょくあげ、ふわふわどん	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、だいたいず・とうふ、あおのり、しらすほし・ちくわ、とりにく・たまご(にぼし)	むぎ・こむぎこ、こめ・でんぶん、さとう・こめあぶら、マヨネーズ	かんびょう・たまねぎ、にんじん、にんじんペースト・ねぎ、ほうれんそう・もやし、りんご・ほししいたけ、しょうが	588 868	24(水)	ごはん、たまねぎドレッシングサラダ、i.i.imabariブランド給食、だいたいず、とりにく、しょうがからあげ	ぎゅうにゅう、だいたいず・あぶらあげ、とりにく、ぶたにく・とりにく、みそ・(にぼし)	こめ・こめこ、じゃがいも、でんぶん・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら	きゅうり・たまねぎ、ミニトマト・にんじん、ねぎ・ブロッコリー、レモン・ほししいたけ、しょうが	612 825																																				
10(水)	ごはん、おおかあえ、フルーツヨーグルト、さわらのてりやき、にくじゃが	ぎゅうにゅう、だいたいず・かつおぶし、さわら・ぶたにく、ヨーグルト(にぼし)	こめ・じゃがいも、さとう、さんおんとう、こめあぶら、カクテルゼリー	いとこんにやく、グリーンピース・キャベツ、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、もやし・みかんかん、パインかん・おうとうかん、ほししいたけ・しょうが	615 866	25(木)	ごはん、はるキャベツのメンチカツ、コッペパン、こんにやくかいそう、サラダ、しゃきしゃきスープ	ぎゅうにゅう、だいたいず・かいそう、さんおんとう・ごま、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら	こむぎこ・パン、パンこ・じゃがいも、さんおんとう・ごま、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら	サラダこんにやく、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん、もやし・レタス、きくらげ・エリンギ	573 715																																				
11(木)	ひじきとチーズのハンバーグ、トマトサラダ、はるやさいのチャウダー、コッペパン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、だいたいず・ひじき、ぎゅうにく・ぶたにく、ロースハム・ベーコン、とりにく・たまご、チーズ・みそ	こむぎこ・パン、パンこ・じゃがいも、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター	グリーンアスパラガス、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん、レタス・レモン・しょうが	631 789	26(金)	ごはん、パンサンスー、ホキのあまずあんかけ、マーボー豆腐	ぎゅうにゅう、だいたいず・とうふ、ホキ・ぶたにく、ロースハム・みそ(にぼし)	こむぎこ・こめ、でんぶん・はるさめ、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ・もやし、ほししいたけ・しょうが、にんにく	635 848																																				
12(金)	むぎごはん、はっさくのspringサラダ、ツナのオムレツ、ポークカレー、フッキーにんじん	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、だいたいず・おから、まぐろあぶらづけ、ぶたにく・たまご、だっしふんにゅう	むぎ・こめ、じゃがいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ、カレールウ	グリーンアスパラガス、グリーンピース・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、にんじん・ほうれんそう、はっさく・しめじ、しょうが・にんにく	625 877	30(火)	ごはん、じゃこふりかけナムル、レタスのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、しらすほし、かつおぶし、ぶたにく・ぶたレバー、とりにく、うずらたまご(ガラスープ)	こめ・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	こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ、ほうれんそう・もやし、レタス・レモン、きくらげ・ほししいたけ、しょうが・にんにく	633 830																																				
15(月)	しほこうしチキンのオレンジソースかけ、アスパラサラダ、ミートスパゲティ、パイナップル	ぎゅうにゅう、だいたいず・ぎゅうにく、ぶたにく・ゼラチン、とりにく	パン・スパゲティ、さとう・さんおんとう、みかんジャム、ドライパイン、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ	グリーンアスパラガス、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・レモン、トマトピューレ	655 843	<p>今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:春キャベツ】</p> <p>★ 春キャベツのメンチカツ (25日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</p> <table border="1"> <tr> <td>牛ひき肉</td> <td>65g</td> <td>パン粉</td> <td>25g</td> <td>小麦粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>65g</td> <td>たまご</td> <td>1/2個</td> <td>たまご</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>90g</td> <td>塩</td> <td>少々</td> <td>パン粉</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>30g</td> <td>黒こしょう</td> <td>少々</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>炒め油</td> <td>適量</td> <td>ナツメグ</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>春キャベツ</td> <td>150g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>＜作り方＞(給食では、ひき肉を鉄強化の大豆ミートに一部置き換えています。)</p> <ol style="list-style-type: none"> たまねぎ、にんじんは粗みじんに切り、油で炒める。春キャベツは粗みじんに切り、さっとゆでて水を切っておく。 衣以外の材料を全て混ぜて食べやすい大きさに形を作る。 ②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、170℃くらいの油で揚げる。 <p>減塩ポイント!</p> <p>黒こしょうをきかせることで、味にアクセントが付き、少ない塩分でも美味しく食べられる献立です。</p> <p>引用:「いらすとや」</p>						牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量	豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量	たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量	にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量	炒め油	適量	ナツメグ	少々			春キャベツ	150g				
牛ひき肉	65g	パン粉	25g	小麦粉	適量																																										
豚ひき肉	65g	たまご	1/2個	たまご	適量																																										
たまねぎ	90g	塩	少々	パン粉	適量																																										
にんじん	30g	黒こしょう	少々	揚げ油	適量																																										
炒め油	適量	ナツメグ	少々																																												
春キャベツ	150g																																														
16(火)	たけのこごはん、かみかみあえ、まめめ、じゃこてん、おいわいゼリー、かきたまじる	ぎゅうにゅう、とうふ・からあげ、ロースたけのこ、わかめ・ひじき、えそすりみ・さきいか、とりにく・たまご(けずりぶし)	こめ・でんぶん、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら、とうにゅういちごゼリー	キャベツ・きゅうり、ごぼう・こまつな、たけのこ・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・えのきだけ、ほししいたけ	687 944	17(水)	ごはん、いそかあえ、かえりのかきあげ、ぶたにくとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう、あつあげ・のり、こんぶ・かえりいりこ、ぶたにく・たまご、だっしふんにゅう、みそ(ガラスープ)	こむぎこ・こめ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら	こんにやく・キャベツ、きゅうり・こまつな、たまねぎ・チンゲンサイ、とうもろこし・にんじん、しろねぎ・しょうが、にんにく	636 838																																				
18(木)	じゃがいものグラタン、グリーンサラダ、ミネストローネ、コッペパン	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、だいたいず・ベーコン、ウインナー・チーズ	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、アーモンド、オリーブオイル、こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、トマトジュース、にんじん・パセリ、ブロッコリー、ほうれんそう、トマトピューレ・にんにく	601 751	19(金)	ごはん、ツナポテトサラダ、きよみタンゴール、ししゃも、チーズフライ	ぎゅうにゅう・とうふ、あおのりこ・わかめ、ししゃも、まぐろあぶらづけ、すまき・とりにく、たまご・こなチーズ(こんぶ・けずりぶし)	こむぎこ・パンこ、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、こめあぶら、マヨネーズ	きゅうり・たけのこ、とうもろこし・にんじん、レモン、きよみタンゴール、えのきだけ	622 846																																				
22(月)	たけのこのがんせきあげ、ごまじゃこサラダ、さんさいうどん、コッペパン、いちごジャム	ぎゅうにゅう、あぶらあげ・わかめ、かえりいりこ、しらすほし、あかいた・とりにく、たまご・(こんぶ)(にぼし)	こむぎこ・パン、うどん・さとう、ごま・いちごジャム、オリーブオイル、こめあぶら	グリーンピース、かんびょう・キャベツ、きゅうり・たけのこ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ねぎ、さんさいみずにえのきだけ	626 777	23(火)	ごはん、こまつなのアーモンドあえ、さばのごまみそやき、いとこんにやくのたまごとし	ぎゅうにゅう、ぶたにく・たまご、みそ・(にぼし)	こめ・じゃがいも、さんおんとう、アーモンド・ごま、こめあぶら	いとこんにやく、えだまめ・キャベツ、きゅうり・ごぼう、こまつな・たまねぎ、にんじん・もやし、きくらげ・ほししいたけ	616 864																																				

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。

※ ○印はスプーンの日です。 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。