



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(月)	きんときまめのかきあげ、ひやしうどん、ひやしうどん(めん・たれ)、りんごジャム	ちやくやくほねになるもの	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のえるもの	604 736	18(水)	ごはん、のりずあえ、とりてん、i.i.imabari!ブランド給食、もちむぎいマーボーなす	ちやくやくほねになるもの	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のえるもの	672 887
3(火)	ごはん、さんしょくそぼろ、さけのうめみそやき、とうがんスープ	ぎゅうにゅう、だいたい、さけ、ぶたにく、とりにく、みそ、たまご(こんぶ)(ガラスープ)	こめ・じゃがいも、でんぷん・さとう、ごまあぶら、こめあぶら	さやいんげん、かんびょう・しそ、とうがんとにんじん、ねぎ・ばいにく、ほししいたけ・しょうが	594 799	19(木)	ポテトグラタン、ごはん、ひじきのうめサラダ、おまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、だいたい、ひじき、ぶたにく、ピーンズミックス、ウインナー、とりにく・チーズ	こむぎこ・パン、マカロニ・パン、こじやがいも・ごま、さんおんとう、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・セロリ、たまねぎ・とうもろこし、トマトジュース・パセリ、にんじん・ばいにく、きくらげ・トマトピューレ	645 782
4(水)	ごはん、じゃことコーンのナムル、はるさめとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、わかめ・しらすぼし、まぐろかん、ぶたにく・たまご、みそ・にくだんご(ガラスープ)	こむぎこ・こめ、コーンフレーク、ながいも・はるさめ、さとう、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・こまつな、たけのこ・とうもろこし、にんじん・ねぎ・もやし、えのきだけ・きくらげ、ほししいたけ・しょうが	642 843	20(金)	むぎごはん、ごはん、パインサラダ、ひじきのオムレツ、ひよこまめのカレー、ラッキニんじん	ぎゅうにゅう、うどん、だいたい、ひよこまめ、おから・ひよこまめ、ひじき・ぶたにく、ぶたレバー・たまご、とりにく、だっしふんにゅう	むぎ・こめ、じゃがいも、さんおんとう、はちみつ・こめあぶら、オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ・カレールウ	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、にんじん・レタス、パインアップルジュース、パインかん・レモン、しょうが・にんにく	659 867
5(木)	やきライスコロッケ、はだかむぎこパン、トマトサラダ、ひよこまめのコロコロスープ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、だいたい、ひよこまめ、わかめ・ぶたにく、とりにく、うずらたまご・チーズ(ガラスープ)	はだかむぎこパン、パンこ・こめ、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	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・トマト、にんじん・パセリ、ブロッコリー・レタス、きくらげ、トマトピューレ・にんにく	691 836	24(火)	さつまいもごはん、さつまいも、おかかあえ、とりにくとすのなんぼんづけ、のりのすましじる	ぎゅうにゅう、とうふ、あおさのり、かつおぶし、とりにく(こんぶ・けずりぶし)	こめ・こめこ、さつまいも、じゃがいも、でんぷん・さとう、ごま・こめあぶら	かんびょう・キャベツ、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・なす、にんじん・ピーマン、えのきだけ・しょうが	609 773
6(金)	ごはん、きつかわし、マスカットジュレ、そうめんうりのさつぱりサラダ、とんじやが	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、しらすぼし、かにかまぼこ、ぶたにく・とりにく、たまご(にぼし)	パンこ・こめ、じゃがいも、さんおんとう・ごま、こめあぶら、カクテルゼリー、マスカットゼリー	いとこんやく・えだまめ、そうめんかぼちゃ、かんびょう・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、にんじん・みかんかん、パインかん・レモン、ほししいたけ・しょうが	655 860	25(水)	ごはん、なすのわふうサラダ、ホキのアーモンドあげ、とうがんのそぼろに	ぎゅうにゅう、うどん、だいたい、あつあげ、ホキ・とりにく、まぐろあぶらづけ、たまご・こなチーズ(けずりぶし)	こむぎこ・パンこ、こめ・さとう、さんおんとう、アーモンド、こめあぶら	こんにやく・えだまめ、たまねぎ・とうがん、レッドオニオン、なす・しょうが、にんじん・ねぎ、ほししいたけ	660 887
9(月)	カラフルソテー、ハニークステラ、れいしやぶジュレサラダ、ポトフ、BOOKメニュー	ぎゅうにゅう、レンズまめ、かんてん・ぶたにく、ベーコン、ウインナー、とりにく・たまご、ヨーグルト	ホットケーキミックス、パン・じゃがいも、さんおんとう、はちみつ、こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・ミニトマト、にんじん、ピーマン(カラフル)、ブロッコリー・レタス、ゆずかじゅう・しめじ	643 776	26(木)	きのこのキッシュ、ごはん、じゃこサラダ、やきとりパスタ	ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめペースト、しらすぼし、ベーコン・ゼラチン、とりにく・たまご、なまクリーム	パン・スパゲティ、さとう、さんおんとう、はちみつ、こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・れんこん、えのきだけ・しめじ、しいたけ・しょうが	627 772
10(火)	のりのつくだに、ごしきあえ、さばのカレーてりやき、さわにわん	ぎゅうにゅう、のりつくだに、さば、ぶたにく(にぼし)	こめ・じゃがいも、さんおんとう・ごま、ごまあぶら、こめあぶら	キャベツ・ごぼう、こまつな・たけのこ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・もやし・きくらげ、しめじ	579 781	27(金)	健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!、桜井中学校2年生リクエスト献立、「なす」をつかったリクエスト	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・じゃがいも、でんぷん・ごま、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら、カクテルゼリー	キャベツ・きゅうり、こまつな・だいこん、たまねぎ・なす・ねぎ、みかんかん・パインかん、おうとうかん・しょうが、にんにく	638 853
11(水)	ごはん、パンサンスー、レバーとナッツのあげに、やさいたっぷりもずくのスープ	ぎゅうにゅう、もずく・ぶたレバー、ロースハム、とりにく、うずらたまご(ガラスープ)	こめ・でんぷん、はるさめ、さんおんとう、カシューナッツ、ごま・ごまあぶら、こめあぶら	きゅうり・たまねぎ、にんじん・ねぎ、ほうれんそう・もやし、レモン・えのきだけ、きくらげ・ほししいたけ、しょうが	675 874	30(月)	ホキのラタウイユソース、ごはん、ひじきのピリからサラダ、さつまいもクリームに	ぎゅうにゅう、ひじき・ホキ、とりにく(ガラスープ)	こむぎこ・パン、さつまいも・さとう、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター	サラダこんにやく、きゅうり・ズッキーニ、セロリ・たまねぎ、チンゲンサイ・とうもろこし、トマト・なす・にんじん、にんじんペースト・パセリ、レタス・しめじ・にんにく	587 722
12(木)	ジャーマンポテト、あおじそドレッシングサラダ、あきのカントリースープ、ピザトースト	ぎゅうにゅう、レンズまめ・こんぶ、わかめ・まぐろかん、ぶたにく・ベーコン、ウインナー・チーズ(ガラスープ)	パン・マカロニ、じゃがいも・ごま、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、だいこん・たまねぎ、とうもろこし・なす、にんじん・パセリ、ピーマン・しいたけ	699 724	<p>健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!</p> <p>★もっと野菜を食べましょう★</p> <p>野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。</p> <p>野菜をとるコツ</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱してカサを減らす みそ汁やスープに加える 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する <p>カルシウムもしっかりとろうね!</p>					
13(金)	ごはん、アーモンドあえ、あんかけひじきハンバーグ、あきのかおりじる、ひじきの日	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、あぶらあげ・ひじき、ぶたにく・とりにく、たまご・みそ(にぼし・けずりぶし)	パンこ・こめ、さつまいも、でんぷん・さとう、アーモンド、こめあぶら	こんにやく・キャベツ、こまつな・たまねぎ、なす・にんじん・ねぎ、もやし・えのきだけ、ほししいたけ	618 817						
17(火)	ごはん、きつかわし、おつきみだんご、ししゃものあおのりフライ、いもたき、お月見	ぎゅうにゅう、あつあげ、あおのり、こじやがいも・とりにく、たまご(にぼし)	こむぎこ・パンこ、こめ、しらたまだんご、さといも・でんぷん、さんおんとう・ごま、さとう・こめあぶら	こんにやく・ごぼう、こまつな、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、もやし	697 884						

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。
 ※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。