

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
1(金)	ごはん、しらすと切りほしだいこんのごまあえ、あげさきみとおいものレモンに、こうやどうふのたまごじ	ちやくやほねになるもの、ぎゅうにゅう、しらすぼし・とりにくとりさきみ・たまご(にぼし)	はたらくちからやたいおんになるもの、こむぎこ・こめ、さつまいも・でんぶん、さんおんとう・ごまこめあぶら	からだのちょうしをとのえるもの、えだまめ・キャベツ、きゅうり・たけのこ、きりほしだいこん、たまねぎ・にんじん、ほうれんそう・レモン、ほししいたけ	上:小学生 下:中学生	19(火)	ごはん、こまつなのごまあえ、じゃこカツ、よせなべ	ちやくやほねになるもの、ぎゅうにゅう、とうふ、ひじき・えそすりみ、さけ・たこ・とりにく、たまご(こんぶ)(けずりぶし)	はたらくちからやたいおんになるもの、パンこ・こめ、キャベツ・きゅうり、こまつな・だいこん、さつまいも・さんおんとう、ごま・こめあぶら	からだのちょうしをとのえるもの、キャベツ・こまつな・ねぎ、たけのこ・たまねぎ、チンゲンサイ・ミニトマト、にんじん・パセリ、えのきだけ・きくらげ、ほししいたけ・しめじ、しょうが・にんにく	583 782
5(火)	ごはん、ごしきあえ、ししゃものカレーあげ、うちまめとじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう・だいず、きなこ・ししゃもとりにく・たまご(にぼし)	こむぎこ・こめ、じゃがいも・さとうこめあぶら	いとこんにやく、グリーンピース・たまねぎ、にんじん・パセリ、ほうれんそう・もやし、ほししいたけ・しめじ	575 748	20(水)	ごはん、ひじきのサラダ、ホキのごまネーズやき、しせんどうふ	ぎゅうにゅう・とうふ、レンズまめ・ひじき、ホキ・ぶたにく	こめ・でんぶん、さんおんとう・ごまこめあぶら	キャベツ・こまつな・ねぎ、たけのこ・たまねぎ、チンゲンサイ・ミニトマト、にんじん・パセリ、えのきだけ・きくらげ、ほししいたけ・しめじ、しょうが・にんにく	533 725
6(水)	ごはん、もやしのナムル、あつあげのチリソースいため、わかめスープ	ぎゅうにゅう、あつあげ・わかめ、ひじき・ベーコン、とりにく、うずらたまご(ガラスープ)	こむぎこ・こめ、でんぶん、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、とうもろこし・にんじん、しろねぎ・ねぎ・もやし、えのきだけ・きくらげ、ほししいたけ・しょうが	582 776	21(木)	れんこんバーグ、コッペパン、だいのカラカラサラダ、きのこのスープ、BOOKメニュー	ぎゅうにゅう・だいず、ひじき・ベーコン、でんぶん・さとう、さんおんとう、こめあぶら・バター	こむぎこ・パン、パンこ・さつまいも、でんぶん・さとう、さんおんとう、こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな、たまねぎ・トマト、にんじん・れんこん、しめじ・エリンギ、マッシュルーム	640 787
7(木)	どうにゅうのキッシュ、グリーンサラダ、コッペパン、パテチョコレート、きのこたらのスパゲティ	ぎゅうにゅう・たらこ、しらしいんげんまめペースト、とうにゅう・たらこ、ベーコン・ゼラチン、とりにく・たまご、なまクリーム、チーズ	パン・スパゲティ、さとう・アーモンド、オリーブオイル、こめあぶら・バター、チョコレートクリーム	えだまめ・かぼちゃ、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、パセリ・レタス・しめじ、まいたけ	640 790	22(金)	ごはん、こまつなのにびたし、みかん、さといもだんご、みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ、あぶらあげ・わかめ、しらすぼし・あかいたかつおぶし・やきぶた、みそ(にぼし)(けずりぶし)	こめ・さといも、じゃがいも・でんぶん、さんおんとう、こめあぶら	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、ねぎ・みかん・えのきだけ、きくらげ・ほししいたけ、しめじ・しいたけ	612 810
8(金)	むぎごはん、だいこんじゃこサラダ、さけのカラフルマヨネーズやき、かけたてベネ	ぎゅうにゅう・だいず、しらしいんげんまめペースト、レンズまめ・のり、しらすぼし・さけ、ぶたにく・たまご、だっしふんにゅう	むぎ・こめ、さつまいも・さとう、ごま・オリーブオイル、こめあぶら、マヨネーズ、カレールウ	こまつな・だいこん、たまねぎ・にんじん、パセリ・あかピーマン、れんこん・しめじ、しいたけ・しょうが、にんにく	618 821	25(月)	ホキのこうそうやき、コッペパン、ブロッコリーのアーモンドサラダ、チリコンカン	ぎゅうにゅう、だいず、ホキ、ぶたひきにく、こなチーズ	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	キャベツ・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、パセリ・ブロッコリー、マッシュルーム・にんにく、トマトピューレ、ハーブミックス	612 758
11(月)	クロquette、みずなのサラダ、うずらたまごのベジタブルスープ、はだかむぎこパン	ぎゅうにゅう・だいず、ひじき・とりにく、あらびきウイナー、うずらたまご・たまご、だっしふんにゅう(ガラスープ)	はだかむぎこパン、こむぎこ・パンこ、こめこ・じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、ドレッシング	みずな・こまつな、だいこん・たまねぎ、とうもろこし、ミニトマト・にんじん、エリンギ	578 711	26(火)	桜井小学校5年生 リクエスト献立、まこもたけをつかったリクエスト	ぎゅうにゅう・とうふ、からあげ・わかめ、さきいか・あかいたとりにく(こんぶ)(けずりぶし)	こめ・でんぶん、さんおんとう・ごまこめあぶら	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ・はくさい、まこもたけ・えのきだけ、しょうが・にんにく	625 799
12(火)	れんこんきんぴらサラダ、じゃがいもとまこものかきあげ、とんじる	ぎゅうにゅう・とうふ、あぶらあげ・えび、ぶたにく・ロースハム、たまご・みそ(にぼし)	こむぎこ・こめ、こめこ・さつまいも、じゃがいも、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、にんじん・ねぎ、まこもたけ・レタス、れんこん・しいたけ	592 791	27(水)	はくさいのおかかあえ、レバーとこんさいのこまみそあえ、とうふのかにあんスープ	ぎゅうにゅう・とうふ、かつおぶし、かにかまぼこ、ぶたレバー、うずらたまご・みそ(ガラスープ)	こめ・じゃがいも、でんぶん・さとう、ごま・ごまあぶら、こめあぶら	キャベツ・ごぼう、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、はくさい・れんこん、えのきだけ・きくらげ、しょうが	598 801
13(水)	おひたし、たいカツのうまみソースかけ、はだかむぎいりけんちんじる	ぎゅうにゅう、しらすぼし、かつおぶし・たいとりにく・たまご(にぼし)	もちむぎ・パンこ、こめ・こめこ、さといも、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら	こんにやく・キャベツ、ごぼう・たまねぎ、トマト・にんじん、ねぎ、ブロッコリー・もやし、ほうれんそう・にんにく、ほししいたけ	571 732	28(木)	まこもたけのグラタン、ピーズサラダ、いまばりやさいのスープ、クランベリーパイナップル	ぎゅうにゅう・だいず、しらしいんげんまめペースト、ビーンズミックス、ツナ・ロースハム、ベーコン・とりにく、チーズ(ガラスープ)	こむぎこ・パン、パンこ・じゃがいも、さとう、クランベリー・パイナップル、オリーブオイル、こめあぶら・バター	きゅうり・だいこん、たまねぎ・にんじん、しろねぎ・パセリ、ブロッコリー、まこもたけ、ほししいたけ	740
14(木)	とりにくのひじきとやさいのいろどりサラダ、いまばりしんみかんゼリー、こんさいポトフ、i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう・ひじき、ぶたにく・ロースハム、とりにく、なまクリーム(ガラスープ)	パン・こめこ、さつまいも・ごま、さんおんとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター、みかんゼリー	えだまめ・キャベツ、だいこん・たまねぎ、とうもろこし・ミニトマト、にんじん・しろねぎ、まこもたけ・れんこん、レモン・ほししいたけ	572 694	29(金)	いとかんてんのすのもの、さばのねぎみそやき、だいこんのそばろに	ぎゅうにゅう、だいず、かんてん、さば・ロースハム、とりにく・みそ(けずりぶし)	こめ・さとう、さんおんとう、ごま・こめあぶら	えだまめ・キャベツ、きゅうり・だいこん、たまねぎ・にんじん、ねぎ・しょうが	563 764
15(金)	わかめみかん、ひじきのたまごやき、おんまくいまばりどん	ぎゅうにゅう・だいず、わかめ・ひじき、すまき・とりにく、たまご(けずりぶし)	もちむぎ・こめ、でんぶん・さとう、さんおんとう、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、こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・はくさい・みかん、ほうれんそう・しょうが、ほししいたけ	556 741	給食を通して地産地消の良さを知ろう! 地産地消の良さとは?					
18(月)	ポテトのれんこんピザマリネ、フルーツジュレ、たまごとまこものスープ、れんこんの日	ぎゅうにゅう、しらしいんげんまめペースト、だいず・くきわかめ、とりにく・たまご、チーズ(こんぶ)	パン・パンこ、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、マスカットゼリー	きゅうり・トマトピューレ、たまねぎ・とうもろこし、チンゲンサイ・しいたけ、まこもたけ・れんこん、にんじん・パセリ・しめじ、みかんかん・パイナップル、おうとうかん・きくらげ	598 739	給食を通して地産地消の良さを知ろう! 地産地消の良さとは?					

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。  
※ O印はスプーンをつく日です。



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用: いらすとや、学校給食 2024年10月号