



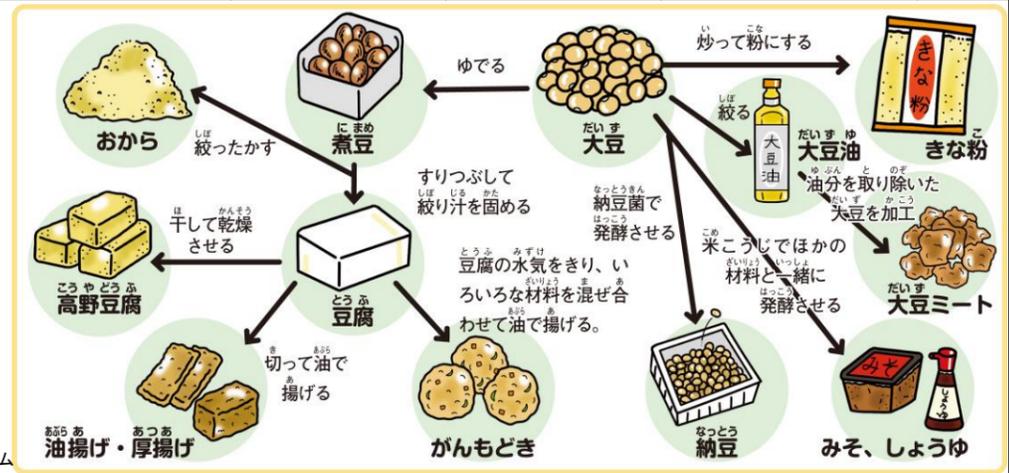
日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
3	とりにく・セルフカラフルチーズやき・だいののサラダ・コーンとたまごのスープ	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	上:小学生 下:中学生	19	ごはん・かにかま・いまばりさん・なつとう・かんきつ・あつあげとじゃがいものうまに	ちやくやほねになるもの	はたらくちからやたいおんになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	上:小学生 下:中学生
4	プロッコリーのわかめ・いわしのしょうがあげ・けんちんじる	ぎゅうにゅう・だいずとうふ・あぶらあげいわし・かつおぶしとりにく (にぼし)	こむぎこ・パンこめ・さとともでんぶ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・ねぎプ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・だいずレンズまめ・ぶたにくウ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	597 847 594 708
5	ごはん・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・だいずこうやどうふ・たまごかつおぶし・みそぶたにく・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめじゃがいも・でんぶんさんおんとうごま・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) (ガラスープ)	むぎ・こめ・こめこじゃがいも・さとごま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・レタスプロッコリー・レモンしいたけ・しょうがにんにく	610 803
6	プ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・プロッコリートマトピューレにんにく	600 735	25	ごはん・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) (ガラスープ)	こめ・じゃがいもでんぶん・さとごま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・たまねぎとうもろこし・にんじんしろねぎ・はくさいもやし・しょうが	624 815
7	ごはん・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	ごはん・やきとりおむすびのく・ごしきあえ・じゃこてん・みぞれじる	ぎゅうにゅう・とうふひじき・えそ・たごじゃこてんすりみぶたにく・とりにくたまご (こんぶ) (けずりぶし)	こむぎこ・こめでんぶん・さとごま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・アップルパン・ふゆやさいのサラダ・ボルシチ	ぎゅうにゅう・だいずわかめ・しらすぼしぶたにく・ベーコンウインナー・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・さとごま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	ごはん・こまつなサラダ・きびなごいそべフライ・とりすき	ぎゅうにゅう・とうふあおりのこ・ツナきびなご・とりにくたまご	こむぎこ・パンこめ・さとごま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	クリスマスフィッシュ・フルーツカスタード・ポトフ	ぎゅうにゅうメルルーサウ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ごま・こめあぶらマヨネーズ	だいこん・たまねぎにんじん・プロッコリーみかんかん・パインかんおうとうかん	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・ぎゅうにくぶたにく・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・さとごま・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・ラディッシュプロッコリー・レタスレモン・しいたけ	642 788	28	ひじょうしよくカレー・いちごきなこのマドレーヌ・チーズ (中学生) ころ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・ころやどうふベーコン・たまごチーズ (ガラスープ)	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・バターひじょうしよくようカレー	だいこん・たまねぎにんじん・プロッコリーいちご・しょうがほししいたけ	620 835
14	しやしきひじきのサラダ・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 (こんぶ) (ガラスープ)	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	ししやものごまあげ・コブサラダ・おきやさんのクリームシチュー	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめペーストとうにゅう・ししやもベーコン・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・さとごま・こめあぶらバター	きゅうり・たまねぎとうもろこし・トマトにんじん・パセリプロッコリー・しめじ	665 787	大豆のはなし (続き) 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・でんぶんさんおんとう・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・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 (続き) 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