



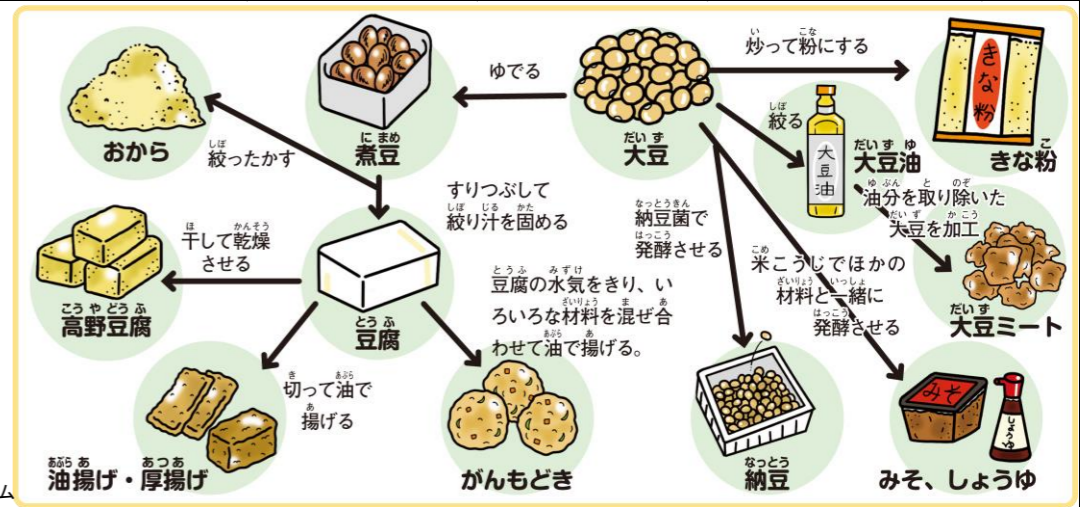
日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
3	とりにく・セルフあんぱんのあん・カラフルチーズやき・コッペパン	だいののサラダ	コーンとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・あずき・だいず・しらすぼし・わかめ・ベーコン・とりにく・たまご・ホイップクリーム・チーズ	730	19	かにかま いまばりさん なつとう かんきつ	ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さんおんとう・ごま・マーメイド	こんにやく・さやいんげん・キャベツ・ごぼう・たくあんづけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しめじ・ほうれんそう・しょうが	597 847
4	ごはん	ブロッコリーのおかかマヨ	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	580 772	20	ごはん	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・レンズまめ・ぶたにく・ウィンナー・うずらたまご	594 708
5	ごはん	なのはなあえ	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	639 836	21	ごはん	マリネサラダ	ホワイトカレー	むぎ・こめ・こめこ	610 803
6	ごはん	ブロッコリーのキッシュふう	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	600 735	25	ごはん	おおかかえ	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・ぶたにく・たまご	624 815
7	ごはん	からしあえ	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・とりにゅう・さば	607 811	26	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	623 818
10	ごはん	ほうれんそうのグラタン	ふゆやさいのサラダ	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・ウィンナー・チーズ・なまクリーム	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ね。					
12	ごはん	こまつなサラダ	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	575 765	27	ごはん	フルーツカスタード	ポトフ	ぎゅうにゅう・メルルーサ・ウィンナー・とりにく・たまご	570 708
13	ごはん	ゆきじゃがバーグ	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	642 788	28	ごはん	いちご	チーズ(中学生)	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	620 835
14	ごまん	しゃきしゃきひじきのサラダ	めかぶと	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	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	ごまん	ししゃものごまあげ	ココアクリーム	ぎゅうにゅう・しろいんげんまめペースト・とうにゅう・ししゃも・ベーコン・とりにく・たまご・なまクリーム	665 787	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。					
18	ごまん	ごまあげ	チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう・とうふ・わかめ・さきいか・とりにく・みそ	683 886	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。					

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