

| 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(月) | かぶとあげ、しまなみジュレサラダ、わかさスープ、りんごのマフィン | ぎゅうにゅう、しろいんげんまめペースト、だし、アガー、たまご・なまクリームチーズ (ガラスープ) | こむぎこ、ホットケーキミックス、パン・はるまきのかわ、じゃがいも・さとう、オリーブオイル、こめあぶら・なたねあぶら、バター | グリーンアスパラガス、グリーンピースペースト、キャベツ・きゅうり、たまねぎ・ミニトマト、にんじん・パセリ、みかんジュース、りんごプレザーブ | 700 | 19(金) | 食育の日、むぎごはん、ふくじんづけサラダ、コーンとチーズのフライ、ポークカレー | ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく・たまご、チーズ | むぎこ、こむぎこ、こめ、コーンフレーク、じゃがいも、くるごとう・さとう、オリーブオイル、こめあぶら、カレールウ | グリーンピース・キャベツ、きゅうり・ふくじんづけ、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・レタス、しょうが・にんにく | 600 |
| 2(火) | ごはん、アーモンドあえ、きんときまめのかきあげ、みそけんちんじる、とうふもち | ぎゅうにゅう、きんときまめ・きなこ、とうふ・あぶらあげ、ひじき・(にぼし)、しらすぼし・えび、たまご・みそ | こむぎこ・こめ、しらたまこ、じゃがいも・さとう、アーモンド、ごまあぶら、なたねあぶら | こんにやく・さやいんげん、かんぴょう・キャベツ、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ・もやし、ほししいたけ | 607 | 22(月) | チキンと、いろいろさいの、アヒージョ、こめこパン、スナップエンドウのサラダ、スパゲティナポリタン | ぎゅうにゅう、ベーコン・ゼラチン、とりにく・こなチーズ | こめこパン、スパゲティ、じゃがいも・さとう、ごま・オリーブオイル、こめあぶら | グリーンアスパラガス、スナップエンドウ・きゅうり、たまねぎ・トマト、ミニトマト・にんじん、ピーマン・レタス・きくらげ、マッシュルーム、トマトピューレ・にんにく | 632 |
| 8(月) | だいずはるまき、フレッシュサラダ、かしわもち、ソーセージのトマトにこみ | ぎゅうにゅう、だいず(こんぶ)・ベーコン、ウインナー | パン・はるまきのかわ、じゃがいも・でんぶん、はるさめ・さとう、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら、かしわもち | グリーンアスパラガス、スナップエンドウ・きゅうり、たまねぎ・ミニトマト、トマトかん・にんじん、しろねぎ・パセリ・もやし、レモン・ほししいたけ、トマトピューレ・しょうが | 711 | 23(火) | たいめし、あまなついかんてんの、かんすのもの、ひじきのたまごやき、こんさいのごまじる | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、からあげ(こんぶ)、かんてん・わかめ・ひじき(にぼし)・(けずりぶし)、たい・ロース(ハム)、とりひきにく・とりにく、たまご・みそ | こめ・じゃがいも、さとう・ごま、すりごま・こめあぶら | きゅうり・ごぼう、こまつな・だいこん、たまねぎ・にんじん・ねぎ、みつば・あまなつかん、ほししいたけ | 588 |
| 9(火) | むぎごはん、しらす、ツナとほろはなあえ、かつおとレバーのかりんとあげ、ふじのはなあえ、カルシウムの日、たけのこのとうにゅうスープ | ぎゅうにゅう、だいず(とうにゅう)、(にぼし)、しらすぼし・かつお、まぐろあぶらづけ、ぶたレバー (ガラスープ) | むぎこ・こめ、こめこ、でんぶん・くるごとう、さとう・ごま、すりごま・アーモンド、なたねあぶら | キャベツ・レッドキャベツ、こまつな、きりほしだいこん、たけのこ・とうもろこし、にんじん・ねぎ、ほししいたけ・しょうが | 593 | 24(水) | FC今治コラボ給食、ごはん、にんじんチャレンジ、わかめのごまスープ | ぎゅうにゅう、だいず、わかめ・ひじき・ぶたにく、とりひきにく・たまご (ガラスープ) | こめ・でんぶん・さとう、ごま・アーモンド、オリーブオイル、ごまあぶら・こめあぶら | キャベツ・きゅうり・たまねぎ、とうもろこし・にんじん・ねぎ、ほししいたけ・しょうが | 509 |
| 10(水) | えんどうごはん、おかかあえ、チーズちくわのいそべあげ、さわにわん | ぎゅうにゅう、とうふ、あおりのこ(こんぶ)、かつおぶし(けずりぶし)、ちくわ・ぶたにく、たまご・チーズ | こむぎこ・こめ、こめあぶら | えんどう・ごぼう、こまつな・たけのこ、にんじん・ねぎ・もやし、ほししいたけ | 521 | 25(木) | おからクロック、あまなつサラダ、しろういんげんのクリームスープ | ぎゅうにゅう、しろういんげん、しろういんげんまめペースト、おから・ひじき、とりひきにく・たまご (ガラスープ) | こむぎこ・パン、パンこ・じゃがいも、さとう・こめあぶら、おから・ひじき、とりひきにく・たまご、マヨネーズ | キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・パセリ・レタス、みかんジュース、あまなつかんかん・しめじ | 646 |
| 11(木) | カラフルポテト、マヨネーズ、あんにとろろ、キャロットパン | ぎゅうにゅう、だいず、ベーコン、とりひきにく・チーズ (ガラスープ) | パン・じゃがいも、さとう、ドライキャロット、オリーブオイル、こめあぶら・バター、あんにとろろ、マヨネーズ | かんぴょう・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、トマト・にんじん・パセリ、レタス・みかんかん、パインかん・おうとうかん、きくらげ・しめじ、トマトピューレ | 629 | 26(金) | ごはん、こまつなのおひたし、とうふの、きりほしとひじきの、とりにくみそやき、もの | ぎゅうにゅう、だいず、とうふ・あつあげ、ひじき・(にぼし)、かつおぶし・ちくわ、とりひきにく・たまご、みそ | パンこ・こめ・さとう、こめあぶら、マヨネーズ | こんにやく・さやいんげん、ごぼう・こまつな、しょうが、きりほしだいこん、たまねぎ・にんじん・ねぎ、もやし・きくらげ | 579 |
| 12(金) | ごはん、キャベツののりじゃこあえ、さばのこうみやき、さつきおでん | ぎゅうにゅう、あつあげ・のり(こんぶ)、(にぼし)、しらすぼし・さば、ちくわ・とりにく、うずらたまご | こめ・じゃがいも、さとう・ごまあぶら | こんにやく・かんぴょう、キャベツ・こまつな、たけのこ・にんじん・ねぎ、もやし・レモン・しょうが | 604 | 29(月) | まめの、きのこ、かりんとう、ヘルシーサラダ、レンズまめのスープ | ぎゅうにゅう、レンズまめ、ロースたけのこ、ひじき、ほたてかいたし、えび・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・ごま、オリーブオイル、こめあぶら・バター、ひじょうしょくごはん | キャベツ・きゅうり、たまねぎ・にんじん、パセリ・レタス・しめじ | 623 |
| 15(月) | UFOぎょうざ、グリーンサラダ、チキンスープ、ラ・フランスジャム | ぎゅうにゅう、ひじき、まぐろあぶらづけ、とりひきにく・チーズ (ガラスープ) | こむぎこ・マカロニ、パン・ぎょうざのかわ、さとう、ラ・フランスジャム、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・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、チンゲンサイ・にんじん・ねぎ、パセリ・レタス・レモン、きくらげ・ほししいたけ、トマトピューレ・しょうが、にんにく | 628 | 30(火) | ごまじゃこあえ、ジュシーせんざんき、のりのみそしる | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、あおさのり、わかめ・かんてん(にぼし)、しらすぼし・とりにく、みそ | こめ・こめこ、でんぶん・さとう、ごま・みかんジャム、なたねあぶら | キャベツ・こまつな、たまねぎ・にんじん、もやし・みかんジュース、あまなつかんかん、えのきだけ・しょうが | 578 |
| 16(火) | ごはん、そらまめのわかめのしおゆで、メルルーサのフライ、しせんどうふ | ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、まぐろあぶらづけ、メルルーサ・ぶたにく、たまご | こむぎこ・パンこ、こめ・でんぶん、さとう・ごまあぶら、こめあぶら、なたねあぶら | きゅうり・そらまめ、きりほしだいこん、たけのこ・たまねぎ、チンゲンサイ・にんじん、ほししいたけ・しょうが、にんにく | 607 | 31(水) | ごぼうチップサラダ、ちくわのあまからあげ、だいずのいそに | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ひじき(にぼし)・ちくわ、とりにく・たまご、チーズ | こむぎこ・パンこ、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、オリーブオイル、こめあぶら、なたねあぶら | こんにやく・さやいんげん、キャベツ・きゅうり、ごぼう・にんじん・レモン、ほししいたけ | 624 |
| 17(水) | スナップエンドウのおかかあえ、きびなごのカレーあげ、いとこんにやくのたまごとじ | ぎゅうにゅう、かつおぶし・きびなご、ぶたにく・たまご | こめ・こめこ、じゃがいも・でんぶん、さとう・こめあぶら、なたねあぶら | いとこんにやく、グリーンアスパラガス、さやえんどう、スナップエンドウ、キャベツ・きゅうり、ごぼう・たまねぎ、にんじん・しょうが | 545 | <p>今治市産みかんといちごアピールデザインが決定しました</p>  <p>選ばれたデザインはみかんゼリー及びみかんジャム、いちごジャムの容器のシールとして、学校給食で提供します。</p> | | | | | |
| 18(木) | おおきめチキンサラダ、ハニーレモンポンチ、オニオンスープ、アーモンドトースト | ぎゅうにゅう、とりひきにく、とりささみ | パン・さとう、はちみつ・アーモンド、ごまあぶら、こめあぶら、マーガリン、カクテルゼリー | きゅうり・たまねぎ、チンゲンサイ、とうもろこし・にんじん、パセリ・レタス、みかんかん・パインかん、レモン・おうとうかん、ほししいたけ | 691 | <p>☆ 給食のない日</p> <p>1日・2日 1~5年生 遠足・遠足予備日のため</p> <p>25・26日 6年生 修学旅行のため</p> | | | | | |

今月の平均摂取栄養量(小学校4年生)
 エネルギー(kcal) 611
 たんぱく質(g) 24.6
 学校給食摂取基準(小学校4年生)
 エネルギー(kcal) 600
 たんぱく質(g) 24.0

※ 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。