

令和7年			11月分			学校給食献立表			(17回)			今治市立学校給食センター (日吉中・立花中・北郷中・近見中)					
日 (曜)	献立名			赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	献立名			赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー kcal		
4 (火)		 ししゃもの カレー揚げ かけて食べてね			牛乳・白いんげん豆 油揚げ・塩昆布 ししゃも・すまき たまご (煮干し)	米・麦・小麦粉 でんぶん・砂糖 ごま・ごま油・米油	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし	793	20 (木)		 さばの 香味焼き			牛乳・豆腐・油揚げ からあげ・かつお節 さば・とり肉・みそ (煮干し)	米・さといも・砂糖 ごま・ごま油	キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし えのきだけ・干しいたけ しょうが・にんにく	811
5 (水)	 				牛乳・レンズ豆 ぶた肉・とり肉 とりレバー	パン・米粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・米油 クランベリーパイン	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれん草 もやし・レタス りんごソース・レモン しょうが・にんにく	735	21 (金)	 				牛乳・大豆・豆乳 ぶた肉・とり肉 たまご・生クリーム	裸麦粉パン・米粉 さつまいも・砂糖 米油	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ・レタス レモン・しめじ	726
6 (木)		 和風豆腐 ハンバーグ			牛乳・豆腐・厚揚げ 牛肉・ぶた肉・たまご	米・パン粉 じゃがいも・でんぶん 砂糖・米油	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし きくらげ・しめじ	773	25 (火)		 ホキの ねぎ油ソース			牛乳・高野豆腐 のり・ホキ・天ぷら とり肉・うずらたまご (煮干し)	米・さといも・砂糖 ごま油・米油	こんにゃく・グリーンピース ごぼう・きりぼしだいこん にんじん・白ねぎ ほうれん草・もやし れんこん・しょうが にんにく	745
7 (金)	 		 根菜の ミネストローネ		牛乳・白いんげん豆 しらす干し・とり肉 たまご・生クリーム ヨーグルト・チーズ	パン・さつまいも じゃがいも・でんぶん 砂糖・オリーブオイル 米油	ごぼう・こまつな・パセリ だいこん・たまねぎ トマト・トマトジュース にんじん・ブロッコリー もやし・れんこん・しめじ にんにく	730	26 (水)	 				牛乳・虎豆・きな粉 ぶた肉・とり肉	パン・じゃがいも でんぶん・砂糖 カクテルゼリー ごま油・米油	たまねぎ・トマト にんじん・パセリ ほうれん草・パイン レモン・もも・しめじ 干しいたけ・しょうが にんにく	783
10 (月)		 まこもたけの かき揚げ かけて食べてね			牛乳・わかめ かえりいりこ しらす干し・かまぼこ とり肉・たまご	米・小麦粉・米粉 さつまいも・でんぶん 砂糖・米油	きゅうり・こまつな 切干だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい・しょうが まこもたけ・干しいたけ	797	27 (木)		 スパニッシュ オムレツ			牛乳・白いんげん豆 大豆・ロースハム とり肉・たまご	米・麦・さつまいも 砂糖・アーモンド 米油・バター カレールウ	グリーンピース・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ トマト・にんじん ほうれん草・レタス しょうが	829
11 (火)		 たいタツタ			牛乳・豆腐・たい ぶた肉・たまご・みそ (昆布) (たい)	米・米粉・さといも 砂糖・米油	きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・まこもたけ 干しいたけ・にんにく	733	28 (金)	 				牛乳・白いんげん豆 金時豆・豆腐・豆乳 ベーコン・ウインナー とり肉・みそ (昆布) (ガラスープ)	パン・砂糖・米油 キャラメルクリーム	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・レタス・りんご レモン・しめじ・にんにく	769
12 (水)	 				牛乳・大豆・ぶた肉 ウインナー・とり肉	パン・さつまいも じゃがいも・砂糖 米油	かぶ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ピーマン・レタス レモン・しいたけ・トマト にんにく	713	日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう 「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれませんが、また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。 「和食」の特徴 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 健康的な食生活を支える栄養バランス 自然の美しさや季節の移ろいの表現 正月などの年中行事との密接な関わり								
13 (木)		 みきゃん 小魚			牛乳・大豆・豆乳 かえりいりこ・ぶた肉 とり肉・チーズ えびみそ	米・もち麦・米粉 さといも・砂糖 はちみつ・ごま オリーブオイル・米油 バター・マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・干しいたけ	832									
14 (金)	 				牛乳・白いんげん豆 ひじき・ぶた肉 とり肉・たまご	パン・小麦粉・パン粉 さつまいも・でんぶん 砂糖・米油・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれん草 しめじ	764									
17 (月)		 とり肉の レモンソースかけ			牛乳・ひじき しらす干し・ぶた肉 とり肉 (昆布)	米・中華めん・上新粉 さつまいも・でんぶん 砂糖・ごま・ごま油 米油	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい・レモン 干しいたけ・しょうが にんにく	849									
19 (水)	 				牛乳・ロースト大豆 ぶた肉・肉団子 (ガラスープ)	パン・春雨・砂糖 アーモンド・米油 マーマレード	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・パセリ ブロッコリー・しょうが 干しいたけ	740									

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

引用：学校給食2025年10月号