

令和7年

11月分 学校給食献立表 (17回)

今治市立夢づくり調理場  
(日高小・乃万小・南中・西中)

| 日<br>(曜)  | こ ん だ て め い                                                                                                                   | あ か い ろ                                                                                        | き い ろ                                                                    | み ど り い ろ                                                                        | 栄養価            | 日<br>(曜)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | こ ん だ て め い                                                                                                  | あ か い ろ                                                                              | き い ろ                                              | み ど り い ろ                                                                              | 栄養価            |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|           |                                                                                                                               | ちやにくやほねに<br>なるもの                                                                               | はたらくちからや<br>たいおんになるもの                                                    | からだのちょうしを<br>ととのえるもの                                                             | 上：小学生<br>下：中学生 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              | ちやにくやほねに<br>なるもの                                                                     | はたらくちからや<br>たいおんになるもの                              | からだのちょうしを<br>ととのえるもの                                                                   | 上：小学生<br>下：中学生 |
| 4<br>(火)  | かけてたべてね<br>ごはん<br>ひじきの<br>ふりかけ<br>もやしの<br>のりずあえ<br>ちくわの<br>カレーあげ<br>けんちん<br>じる<br>ぎゅうにゅう                                      | ぎゅうにゅう<br>とうふ・のり・ひじき<br>しらすぼし・ちくわ<br>まぐろあぶらづけ<br>たまご<br>(こんぶ)<br>(かつおぶし)                       | こめ・こむぎこ<br>さとう・さんおんとう<br>ごま・ごまあぶら<br>こめあぶら                               | こんにやく・キャベツ<br>ごぼう・こまつな<br>あかしそ・だいこん<br>にんじん・ねぎ・もやし<br>えのきだけ                      | 529<br>734     | 20<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ひじきとやさいの<br>いろどりサラダ<br>みかん<br>あつあげと<br>はくさいの<br>うまに<br>ぎゅうにゅう<br>アイデアメニューコンテストより                      | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・ひじき<br>しらすぼし・ぶたにく<br>とりにく<br>いまばりさんみそ                                 | こめ・こむぎこ<br>でんぶん・さとう<br>さんおんとう・ごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら | えだまめ・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>しろねぎ・はくさい<br>あかピーマン・みかん<br>ほししいたけ・しめじ<br>にんにく | 688<br>824     |
| 5<br>(水)  | ピザポテト<br>クラベリー<br>パイナップル<br>わかめの<br>ドレッシングサラダ<br>レンズまめの<br>スープ<br>ぎゅうにゅう                                                      | ぎゅうにゅう・だいず<br>レンズまめ・わかめ<br>しらすぼし・ぶたにく<br>ぶたひきにく<br>チーズ                                         | パン・じゃがいも<br>さとう・さんおんとう<br>ごま<br>クラベリーパイ<br>こめあぶら                         | キャベツ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>とうもろこし・トマトかん<br>にんじん・パセリ<br>レタス・れんこん<br>レモン・にんにく       | 583<br>694     | 21<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | れんこんとすりおろし<br>だいずのりんご<br>チーズやき<br>ゼリー<br>こうやどうふの<br>サラダ<br>はくさいの<br>にくだんごの<br>トマトスープ<br>ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう・だいず<br>こうやどうふ<br>とうにゅう・アガー<br>まぐろあぶらづけ<br>とりにく・チーズ<br>みそ・にくだんご                | はくさいの<br>じゃがいも・でんぶん<br>さとう・こめあぶら<br>マヨネーズ          | キャベツ・たまねぎ<br>トマトジュース・はくさい<br>レタス・れんこん<br>りんごソース<br>りんごジュース・レモン<br>しめじ・にんにく             | 578<br>676     |
| 6<br>(木)  | ごはん<br>アーモンドあえ<br>ほうれんそうと<br>ぶたにくの<br>しょうがいため<br>こうやどうふの<br>たまごとじ<br>いまばり<br>FC今治コラボ給食<br>ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>ぶたにく・とりにく<br>たまご<br>(かつおぶし)                                                | こめ・じゃがいも<br>でんぶん<br>さんおんとう<br>アーモンド<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                    | いとこんにやく・キャベツ<br>こまつな・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>ほうれんそう・もやし<br>ほししいたけ・しょうが                | 623<br>763     | 25<br>(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | れんこんと<br>ひじきの<br>シャキシャキ<br>だきこみごはん<br>さつまいもの<br>おろしあえ<br>メルルーサの<br>もみじやき<br>しらたまの<br>すましじる<br>ぎゅうにゅう<br>和食の日 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ・わかめ<br>ひじき・しらすぼし<br>メルルーサ・かまぼこ<br>ちくわ・とりにく<br>ヨーグルト<br>(こんぶ)・(かつおぶし) | こめ・もち<br>さつまいも<br>さとう・マヨネーズ                        | えだまめ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん<br>にんじんペースト<br>パセリ・れんこん<br>えのきだけ                        | 498<br>668     |
| 7<br>(金)  | いがぐりあげ<br>きりぼしだいこんの<br>かみかみサラダ<br>はくさいの<br>コーンスープ<br>コッペパン<br>ぎゅうにゅう                                                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・ロースハム<br>たまご                                                                    | パン・はくさいの<br>こむぎこ・そうめん<br>さつまいも<br>じゃがいも・さとう<br>さんおんとう<br>こめあぶら           | キャベツ・こまつな<br>きりぼしだいこん<br>たまねぎ・チンゲンサイ<br>コーンかん・にんじん<br>レタス・きくらげ                   | 585<br>688     | 26<br>(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | だいこん<br>クラタン<br>コッペパン<br>いまいばり<br>I.I Imabari! フランド給食<br>ツナの<br>わふうサラダ<br>もずく<br>スープ<br>アブリコットジャム<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう・とうふ<br>とうにゅう・もずく<br>まぐろあぶらづけ<br>とりひきにく・たまご<br>みそ・(こんぶ)                        | パン・じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>あんずジャム<br>こめあぶら            | キャベツ・こまつな<br>だいこん・たまねぎ<br>にんじん・ねぎ<br>えのきだけ・しょうが                                        | 525<br>620     |
| 10<br>(月) | ごはん<br>まこもとひじきの<br>そぼろサラダ<br>ぶたにくの<br>かんきつソースかけ<br>ようふう<br>かきたまじる<br>ぎゅうにゅう                                                   | ぎゅうにゅう・ひじき<br>ぶたにく<br>ぶたひきにく<br>とりにく・たまご                                                       | こめ・こむぎこ<br>じゃがいも・でんぶん<br>さとう・さんおんとう<br>こめあぶら                             | キャベツ・こまつな<br>たまねぎ・にんじん<br>まこもたけ<br>みかんジュース・レモン<br>ほししいたけ・しょうが                    | 613<br>775     | 27<br>(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | むぎごはん<br>れんこん<br>コールスローサラダ<br>まこもたけの<br>キッシュ<br>さといも<br>カレー<br>かけてたべてね<br>ぎゅうにゅう<br>ラッキーにんじん「木」              | ぎゅうにゅう・だいず<br>とうにゅう・ぶたにく<br>とりひきにく・たまご<br>なまクリーム                                     | こめ・むぎ・さといも<br>さとう・こめあぶら<br>バター・マヨネーズ<br>カレールウ      | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・たまねぎ<br>にんじん・まこもたけ<br>レタス・れんこん<br>しょうが・にんにく                          | 648<br>793     |
| 11<br>(火) | まこも<br>ごはん<br>こまつなのおひたし<br>さけとじゃがいもの<br>シャキシャキソース<br>さつまいもの<br>みそじる<br>ぎゅうにゅう                                                 | ぎゅうにゅう・とうふ<br>からあげ・かつおぶし<br>さけ・とりにく・みそ<br>(こんぶ)<br>(にぼし)                                       | こめ・こめこ<br>さつまいも<br>じゃがいも・でんぶん<br>さんおんとう<br>はちみつ・ごまあぶら<br>こめあぶら           | キャベツ・こまつな・ねぎ<br>たまねぎ・にんじん<br>しろねぎ・まこもたけ<br>さんおん・レモン<br>えのきだけ・ほししいたけ<br>しょうが・にんにく | 580<br>707     | 28<br>(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | おさかな<br>メンチカツ<br>コッペパン<br>とらまめの<br>サラダ<br>ようふう<br>にくじゃが<br>ぎゅうにゅう<br>ピースの日                                   | ぎゅうにゅう<br>とらまめ・とうふ<br>えそすりみ・ベーコン<br>とりにく・たまご                                         | パン・こむぎこ<br>パンこ・じゃがいも<br>でんぶん・さとう<br>こめあぶら・バター      | キャベツ・きゅうり<br>だいこん・たまねぎ<br>とうもろこし・にんじん<br>ブロッコリー・きくらげ<br>しめじ・にんにく                       | 675<br>782     |
| 12<br>(水) | きなことうふの<br>ナゲット<br>コッペパン<br>プチトマトの<br>かりかりサラダ<br>こんさい<br>ポトフ<br>ぎゅうにゅう                                                        | ぎゅうにゅう<br>きなこ・とうふ<br>しらすぼし・ぶたにく<br>とりひきにく                                                      | パン・さつまいも<br>でんぶん・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                                   | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・ミニトマト<br>にんじん・れんこん<br>レモン・ほししいたけ<br>にんにく          | 597<br>699     | 7月に<br>「日本一おいしい給食アイデアメニューコンテスト」が実施されました！<br>詳しくは「給食だより 特別号」をご覧ください！<br>最優秀賞(鶏肉のえび味噌しなみれモン焼き) 11月13日実施<br>市長賞(鳥つくねハンバーグ) 12月実施予定<br>教育長賞(今治産味噌香る絶品油淋鶏) 11月20日実施<br>地元の特産品がたっぷり使われています！<br>えび味噌、レモン、とり肉、みかん<br>しらす干し、もち麦、今治産味噌…                                                                               |                                                                                                              |                                                                                      |                                                    |                                                                                        |                |
| 13<br>(木) | ごはん<br>ハニー<br>キャラット<br>サラダ<br>みきゃん<br>こざかな<br>とりにくのえびみそ<br>しなみれモンやき<br>さといもと<br>もちむぎの<br>クリームスープ<br>ぎゅうにゅう<br>アイデアメニューコンテストより | ぎゅうにゅう・だいず<br>とうにゅう<br>かえりいりこ<br>ぶたにく・とりにく<br>チーズ・えびみそ                                         | こめ・もちむぎ<br>こめこ・さといも<br>さんおんとう<br>はちみつ・ごま<br>オリブオイル<br>こめあぶら・バター<br>マヨネーズ | キャベツ・こまつな<br>たまねぎ・にんじん<br>パセリ・ブロッコリー<br>レタス・みかんジュース<br>レモン・ほししいたけ                | 659<br>804     | 地産地消の良さとは？ 給食を通して地産地消の良さを知ろう！<br>新鮮な旬の味覚を<br>味わうことができる<br>作っている人の顔が<br>わかり、安心感が<br>得られる<br>地域内で資金が還元<br>され、地域経済の<br>活性化につながる<br>地産地消とは、地域で生産され<br>た農林水産物を、その地域で消<br>費する取り組みです。学校給食<br>では、地域でとれた「地場産<br>物」を活用することで、地域の<br>産業や食文化への理解を深め、<br>地域の愛着を育むとともに、環<br>境問題や食料自給率といった<br>課題について目を向ける機会に<br>したいと考えています。 |                                                                                                              |                                                                                      |                                                    |                                                                                        |                |
| 14<br>(金) | たいの<br>いろどりマヨネーズやき<br>コッペパン<br>れんこんの<br>きんぴら<br>サラダ<br>あきの<br>ミネストローネ<br>ぎゅうにゅう                                               | ぎゅうにゅう<br>きなこと・とうふ<br>しらすぼし・ぶたにく<br>とりひきにく                                                     | パン・さつまいも<br>でんぶん・さとう<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                                   | キャベツ・きゅうり<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・ミニトマト<br>にんじん・れんこん<br>レモン・ほししいたけ<br>にんにく          | 559<br>650     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                      |                                                    |                                                                                        |                |
| 17<br>(月) | ごはん<br>もやしの<br>おかかあえ<br>おかからの<br>たまごやき<br>にくみそ<br>おでん<br>ぎゅうにゅう                                                               | ぎゅうにゅう・だいず<br>しろいんげんまめペースト<br>あつあげ・おから<br>かつおぶし・ちくわ<br>てんぷら・とりひきにく<br>うずらたまご・たまご<br>みそ・(かつおぶし) | こめ・じゃがいも<br>さとう・さんおんとう<br>ごま・こめあぶら<br>マヨネーズ                              | こんにやく・キャベツ<br>こまつな・だいこん<br>たまねぎ・にんじん<br>ねぎ・もやし・しょうが                              | 607<br>760     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                      |                                                    |                                                                                        |                |
| 19<br>(水) | ひじきとチーズの<br>ハンバーグ<br>はるさめ<br>サラダ<br>とうふと<br>かにかまの<br>スープ<br>カルシウムの日<br>ぎゅうにゅう                                                 | ぎゅうにゅう・だいず<br>とうふ・レンズまめ<br>ひじき・かにかまぼこ<br>ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく<br>ロースハム・たまご<br>チーズ                 | パン・パンこ<br>でんぶん・はるさめ<br>さんおんとう・ごま<br>ごまあぶら<br>こめあぶら                       | きゅうり・こまつな<br>たまねぎ・チンゲンサイ<br>ほししいたけ・しょうが                                          | 558<br>660     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                      |                                                    |                                                                                        |                |

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。 ※ おはしは洗って毎日持ってきてください。 ※ 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:学校給食 2024 年 10 月号