令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立朝倉調理場
（朝倉小・朝倉中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
2（月）	ごはん／ひじきのナムル／ごまいりこ／えびシューマイ／とうふのちゅうかスープ／ぎゅうにゅう　新米です	ぎゅうにゅう かえりいりこ・えび えそすりみ・ひじき とりひきにく だいず・とうふ	こめ・こめあぶら でんぷん・はるさめ さとう・ごまあぶら ぎょうざのかわ こめこ・ごま	グリンピース・ほししいたけ きゅうり・ねぎ・しょうが たけのこ・たまねぎ・もやし とうもろこし・チンゲンサイ にんじん	590 782
④（水）	かしわめし／いとかんてんのすのものめんたいチーズたまごやき／みずたき／ぎゅうにゅう　ふくおかけん 福岡県の献立	ぎゅうにゅう・たまご あぶらあげ・チーズ かにかまぼこ・たらこ かんてん・あかいた ぶたにく・とりにく しろいんげんまめペースト やきどうふ（こんぶ）	こめ・こめあぶら さとう・ごま ごまあぶら	いとこんにゃく・キャベツ さやいんげん・とうもろこし きゅうり・ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ えのきだけ・ほししいたけ はくさい	585 775
5（木）	ごはん／アーモンドあえ／みかんホキのもみじあげ／こうやどうふいりちくぜんに／ぎゅうにゅう　カルシウムの日	ぎゅうにゅう こうやどうふ・ホキ てんぷら・とりにく たまご・こなチーズ うずらたまご （にぼし）	こめ・じゃがいも こむぎこ・こめこ さとう・アーモンド こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・にんじん・しめじ れんこん・みかん	592 798
⑥（金）	ごはん／カラフルサラダハムサンドフライ／りんごのムース／まめのコロコロスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビーンズミックス ロースハム・たまご ベーコン・ゼラチン なまクリーム ヨーグルト しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ じゃがいも・さとう オリーブオイル マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ・パセリ きゅうり・だいこん・レタス たまねぎ・トマト・にんじん とうもろこし・りんご りんごジュース	621
9（月）	ごはん／なすのわふうサラダさといものゴールドコロッケ／にくどうふ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・やきどうふ ひじき・ぶたにく まぐろあぶらづけ とりひきにく・みそ しろいんげんまめペースト	こめ・こめあぶら そうめん・こめこ さといも・さとう ごま	いとこんにゃく・キャベツ しそ・だいこん・たまねぎ とうもろこし・なす・もやし にんじん・ほししいたけ しろねぎ・はくさい しょうが・にんにく	593 803
⑩（火）	りんご／ほうれんそうのキッシュ／コッペパン／きんぴらサラダ／なすのミートスパゲティー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひよこまめ ベーコン・たまご なまクリーム あいびきにく チーズ しろいんげんまめペースト	パン・こめあぶら スパゲティ・バター じゃがいも・さとう オリーブオイル ごま	キャベツ・ごぼう・たまねぎ なす・にんじん・ピーマン ほうれんそう・にんにく りんご・マッシュルーム レタス	605 798
11（水）	こまつなとかんぴょうのごまあえ／たちうおごはん／まこものかきあげ／かぶとたまごのとろとろスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・しらすぼし からあげ・たちうお とりひきにく たまご （こんぶ）	こめ・こめあぶら こむぎこ・でんぷん こめこ・さつまいも さとう・ごま	さやいんげん・まこもたけ かぶ・かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ にんじん・はくさい	595 802
12（木）	ごはん／レモンずあえ／れんこんチップス／とりにくときのこのガーリックやき／こまつなスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・レンズまめ かいそう・ぶたにく あおのりこ とりにく （こんぶ）	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら バター・パンこ	キャベツ・きゅうり・しめじ こまつな・たまねぎ・レタス とうもろこし・ほししいたけ にんじん・れんこん・もやし レモン・エリンギ・にんにく	578 772
⑬（金）	かけてたべてね／むぎごはん／さけそぼろうめサラダさといものクリームチーやき／けんちんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・レンズまめ たまご・しらすぼし さけ・とうふ・のり とりにく・チーズ しろいんげんまめペースト （こんぶ・にぼし）	こめ・こめあぶら こむぎこ・さとう ながいも・バター さといも・パンこ でんぷん・ごま ごまあぶら・むぎ	こんにゃく・えのきだけ キャベツ・きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ・パセリ にんじん・ばいにく・しめじ	585 795
⑯（月）	ごはん／しらすのカレーずあえれんこんよせてんぷら／かけてたべてね／せとうちレモンかおるしおぶたどん／I.I. imabari！ブランド給食／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・あおのりこ しらすぼし・たまご えそすりみ ぶたにく とりひきにく （ガラスープ）	こめ・こめあぶら こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう さといも・ごま オリーブオイル	キャベツ・きゅうり・レモン こまつな・しょうが・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ とうもろこし・はくさい れんこん・しいたけ	610 810
⑰（火）	こめこのライスグラタンはだかむぎこパン／さつまいもジャム／はさんでたべてね／グリーンサラダ／わかめのしゃきしゃきスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ベーコン とりにく・えび チーズ	はだかむぎこパン こめ・さつまいも でんぷん・さとう みずあめ・こめこ オリーブオイル こめあぶら・バター ごまあぶら	きゅうり・たまねぎ・レタス ブロッコリー・とうもろこし パセリ・にんじん・れんこん もやし・レモン・しめじ	588 800

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
⑱（水）	にっぽんいちおいしい給食の日／ごはん／ひめかぐやのおかかマヨたいのみぞれかけ／今治市産みかんゼリー／とりれんこんだんごじる／ぎゅうにゅう　今治市産お魚の日『たい』	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かつおぶし・たまご たい・とりひきにく	こめ・マヨネーズ こむぎこ・でんぷん さといも・さとう こめあぶら みかんゼリー	キャベツ・きゅうり・しそ こまつな・ほししいたけ だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい れんこん・しょうが	592 785
⑲（木）	まこもしらすピラフ／あおじそひじきサラダ／みかん／はものフリットにんにくねぎソース／全国学校給食甲子園／れんこんこんさいポトフ／ぎゅうにゅう　全国学校給食甲子園受賞献立	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・はも とりひきにく・ （ガラスープ）	こめ・ごまあぶら こむぎこ・でんぷん さつまいも・さとう ごま・いちごジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・キャベツ・みかん こまつな・しそ・だいこん ほししいたけ・まこもたけ たまねぎ・にんじん・ねぎ れんこん・にんにく	582 795
⑳（金）	ごはん／だいこんとツナのサラダ／プチトマト／くろげわぎゅうのジューシーメンチカツ／さといもともちむぎのクリームシチュー／ぎゅうにゅう　JAおち今治より　牛肉無償提供	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご だっしふんにゅう	こめ・こめあぶら もちむぎ・パンこ こむぎこ・さとう はちみつ・バター オリーブオイル さといも	きゅうり・みずな・こまつな だいこん・とうもろこし たまねぎ・ミニトマト にんじん・ほししいたけ	598 811
㉔（火）	だいずミートハンバーグ／コッペパン／コーンサラダ／スイートポテトプリン／みずなスープ／ぎゅうにゅう　ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・たまご ぶたにく ロースハム とりひきにく	パン・こめあぶら パンこ・さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル	きゅうり・みずな・たまねぎ にんじん・レモン・きくらげ とうもろこし・ほししいたけ レタス	580 775
25（水）	かけてたべてね／ごはん／あおなのふりかけ／きのこのおろしあえ／とうふのわふうあげ／さといものみそじたて／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ ひじき・しらすぼし えそすりみ・ぶたにく かつおぶし・とりにく まぐろあぶらづけ ちくわ・たまご・みそ	こめ・こめあぶら こめこ・さとう さといも・ごま	キャベツ・ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ・はくさい 和食の日	593 795
26（木）	ごはん／バンサンスーかきさけのチーズやき／ぶたにくとさといものいために／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レンズまめ・さけ ぶたにく・チーズ うずらたまご	こめ・こめあぶら パンこ・さといも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり・しめじ だいこん・たまねぎ・パセリ とうもろこし・にんじん ピーマン・しいたけ・かき	573 770
27（金）	むぎごはん／みかんジャムのサラダ／かいせんボール／かけてたべてね／こんさいカレー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・あさり しらすぼし・たまご けずりこ・とりにく まぐろあぶらづけ たこ・えび・いか だっしふんにゅう	こめ・みかんジャム こむぎこ・こめこ じゃがいも・むぎ オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり・レモン だいこん・たまねぎ・レタス とうもろこし・ほうれんそう にんじん・ねぎ・れんこん しょうが・にんにく	603 811
30（月）	ごはん／ちゅうかふうサラダ／まこもたけのはるまき／ヨーグルト／かにとほうれんそうのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく くらげ・たまご かにかまぼこ ロースハム ヨーグルト	こめ・こめあぶら はるまきのかわ でんぷん・さとう アーモンド ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・もやし たまねぎ・にんじん・ねぎ あかピーマン・ほうれんそう まこもたけ・きくらげ ほししいたけ	610 818

11月24日は和食の日

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通じて行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

- 「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち
- 行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化





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年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

【給食のない日】　朝倉中学校　6日（金）

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　○印の日には、スプーンがつきます。