令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立別宮小学校調理場

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 エネルギー kcal
2（月）	れんこんハンバーグ／コッペパン／レモンドレッシングサラダ／しろいんげんまめのポタージュ／ぎゅうにゅう／ピースの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト ぶたひきにく・とりひきにく たまご・（ガラスープ）	パン・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーンかん にんじん・ねぎ・パセリ れんこん・レモン しめじ・しょうが	566
4（水）	ごはん／はくさいのおかかあえ／ささみのパリパリチーズあげ／こうやどうふのたまごとじ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ かつおぶし とりにく とりささみ・たまご チーズ	はるまきのかわ こめ・でんぷん さとう・こめあぶら	さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう ほししいたけ	639
5（木）	ピザポテト／クランベリーパインパン／しょうゆドレッシングサラダ／はくさいとにくだんごのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ にくだんご （こんぶ）	パン・じゃがいも さとう・ごま クランベリーパイン オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい ピーマン・レタス しょうが	564
6（金）	ごはん／さきいかサラダ／おこのみあげ／だいこんのそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・えび さきいか とりひきにく たまご （こんぶ）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	648
9（月）	ひじきとチーズのハンバーグ／コッペパン／ツナとコーンのサラダ／ABCスープ／ぎゅうにゅう／カルシウムの日	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご チーズ・（ガラスープ）	パン・マカロニ パンこ・さとう さんおんとう オリーブオイル 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・しめじ しょうが	565
10（火）	ごはん／アーモンドあえ／ちくわのにしょくあげ／はるさめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あおのりこ・ちくわ ぶたひきにく たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ はるさめ・さとう アーモンド こめあぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・えのきだけ きくらげ・しょうが	562
11（水）	たきこみごはん／キャベツのごまずあえ／とりにくのさいきょうやき／すましじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・しらすぼし とりひきにく・とりにく みそ・（こんぶ） （かつおぶし）	ふ・こめ さんおんとう・ごま にっぽんいちおいしい給食の日	キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・えのきだけ ほししいたけ・しめじ しいたけ・しょうが	522
12（木）	とりつくね／コッペパン／ブロッコリーのこんぶあえ／しょうゆラーメン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しおこんぶ ぶたにく とりひきにく たまご （ガラスープ） （にぼし）	パン・ちゅうかめん でんぷん さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・にんじん ねぎ・ブロッコリー もやし・きくらげ しょうが・にんにく	621
13（金）	ごはん／すなごものあえもの／ホキのもみじあげ／あつあげのやさいあんかけ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ホキ とりひきにく すなぎも・たまご こなチーズ	こむぎこ・こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・にんじん にんじんペースト はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが	634
16（月）	とうふのベーコンやき／はだかむぎこパン／みかんゼリー／グリーンサラダ／きのことさつまいものシチュー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・ベーコン とりにく （ガラスープ）	こむぎこ はだかむぎこパン さつまいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら・バター みかんゼリー	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・しめじ マッシュルーム	594
17（火）	ごはん／こまつなのおひたし／さつまいもとれんこんのいそかきあげ／だいこんのみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ あおのりこ わかめ・かつおぶし たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ さつまいも でんぷん こめあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ ねぎ・もやし・れんこん えのきだけ	577

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 エネルギー kcal
18（水）	まこもじらすピラフ／あおじそひじきサラダ／はものフリットにんにくねぎソース／みかん／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	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・はも とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・ごま いちごジャム オリーブオイル・バター ごまあぶら・こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・しそ・だいこん たまねぎ・にんじん・しろねぎ まこもたけ・れんこん・みかん ほししいたけ・にんにく	741
19（木）	たいのふわふわやき／コッペパン／いとかんてんのサラダ／コンソメスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かんてん かつおぶし・たい あかいた・ぶたにく	パン・じゃがいも ながいも・でんぷん マロニー さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん もやし	521
20（金）	もちむぎごはん／そくせきづけ／ごもくたまごやき／せとうちレモンかおるしおぶたどんぶり／ぎゅうにゅう／かけてたべてね！／i.i.imabari! ブランド給食	ぎゅうにゅう ひじき・かつおぶし ぶたにく とりひきにく たまご・（ガラスープ）	もちむぎ・こめ さといも・でんぷん さんおんとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・レモン しいたけ・しょうが	526
24（火）	ごはん／みずなのサラダ／くろげわぎゅうのハンバーグ／みぞれじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく たまご・（こんぶ） （かつおぶし）	パンこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター JA おちいまばり 牛肉無償提供	こんにゃく・きゅうり みずな・ごぼう・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・レタス レモン・ほししいたけ	577
25（水）	ごはん／はるさめサラダ／まこもたけのはるまき／キムチスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく ぶたひきにく （ガラスープ）	こむぎこ はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にら・にんじん キムチ・まこもたけ きくらげ・しめじ しょうが・にんにく	597
26（木）	ほうれんそうとぶたにくのしょうがいため／きなこあげパン／だいこんとツナのサラダ／ファイバースープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ まぐろあぶらづけ ぶたにく	むぎ・パン さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ ほうれんそう ほししいたけ・しめじ しょうが	582
27（金）	むぎごはん／フレンチサラダ／あげささみのレモンに／かけてたべてね！／ポークカレー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	むぎ・こむぎこ こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・レタス レモン・しょうが にんにく	665
30（月）	レバーとさつまいものケチャップに／コッペパン／きゅうりとしらすのサラダ／オニオンスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし とりレバー （ガラスープ）	パン・さつまいも でんぷん さんおんとう 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・きくらげ しょうが	578

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



給食から学ぶ 和食文化

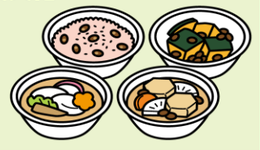
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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年生の１食分のエネルギー量を記載しています。

○のついている日はスプーンがつく日です。

※　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：学校給食2024.2026 10月号