令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立近見小学校調理場

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）	アンドバターナッツやきとり、コッペパン、わかめのごまドレッシングサラダ、クリームスパゲティ、のせて、いっしょにたべましょう	ぎゅうにゅう わかめ まぐろあぶらづけ ベーコン とりにく なまクリーム	こむぎこ・パン スパゲティ・バター こめこ・さとう さんおんとう みずあめ・ごま ごまあぶら こめあぶら	バターナッツかぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン・しめじ	643
4（水）	かけてたべましょう、ごはん、りんごマカロニサラダ、さんしょくそぼろ、ノンエッグマヨ、ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく たまご	マカロニ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	さやいんげん かんぴょう・キャベツ きゅうり・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・りんご レモン・きくらげ しょうが	614
5（木）	とうにゅうのキッシュ、クランベリーパイン、パン、わふうだいこんサラダ、ファイバースープ	ぎゅうにゅう とうにゅう・チーズ かつおぶし・たまご ぶたにく ウインナー なまクリーム （ガラスープ）	おおむぎ・パン さとう・ごま クランベリーパイン ごまあぶら こめあぶら	かぼちゃ・きゅうり だいこん・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん あかピーマン ほうれんそう・しめじ	578
6（金）	むぎごはん、ポテトサラダ、いわしのなんばんづけ、ノンエッグマヨ、せとうちレモンかおるしおぶたどんぶり、かけてたべましょう、i.i.imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム （ガラスープ） かたくちいわし	むぎ・こめ さといも じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・レモン しいたけ・しょうが	598
9（月）	キャラメルナッツ＆ビーンズ、コッペパン、ちからきんちゃく、やさいいため、ちからうどん、のせてたべましょう	ぎゅうにゅう ロースト だいず （こんぶ） わかめ （にぼし） ベーコン	パン・うどん さとう アーモンド こめあぶら バター もちしのだ	キャベツ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン ほししいたけ	607
10（火）	かけてたべましょう、ごはん、ひじきのふりかけ、マリネサラダ、とうふのツナマヨやき、ぎゅうにくとだいこんのにもの	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき あぶらあげ しらすぼし まぐろあぶらづけ ぎゅうにく ロースハム	こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・キャベツ きゅうり・あかしそ だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・レモン・しょうが	590
11（水）	むぎごはん、こうやどうふのごまあえ、フワシャキ！れんこんのたまごやき、けんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ （こんぶ） （にぼし） まぐろあぶらづけ たまご	むぎ・こめ さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら マヨネーズ	こんにゃく・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ・れんこん	579
12（木）	やさいチップス、コッペパン、たまごサラダ、ノンエッグマヨ、こうやとうふのクリームに	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく・たまご だっしふんにゅう （ガラスープ）	こむぎこ・パン さつまいも じゃがいも さとう・バター こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ コーンかん・にんじん パセリ・ブロッコリー れんこん・しめじ	633
13（金）	ごはん、キムチあえ、レバーとこんさいのごまみそあえ、マンゴーゼリー、ひじきのいためもの	ぎゅうにゅう ひじき・ちくわ とりにく・みそ とりレバー だっしふんにゅう	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら マンゴーゼリー	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・にんじん はくさい・もやし れんこん・しょうが	640
16（月）	ほうれんそうのキッシュ、はだかむぎこパン、コールスローサラダ、みかんゼリー、ポークビーンズ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・たまご しらすぼし ぶたにく・チーズ なまクリーム	はだかむぎこパン じゃがいも さとう みかんゼリー オリーブオイル こめあぶら 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 ほうれんそう・レタス エリンギ・にんにく トマトピューレ	593
17（火）	ごはん、たくあんあえ、れんこんハンバーグ、じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース・きゅうり こまつな・たくあんづけ たまねぎ・にんじん もやし・れんこん しょうが	554

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）	全国学校給食甲子園、まこもしらすピラフ、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、大島調理場「女子栄養大学特別賞受賞」	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）	こむぎこ・こめ さつまいも・ごま でんぷん・さとう いちごジャム オリーブオイル ごまあぶら・バター 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 ほししいたけ・にんにく みかん	594
19（木）	バターナッツサラダクレープ、コッペパン、フレンチサラダ、コンソメスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ たい・ベーコン （ガラスープ）	こむぎこ・パン さとう・バター オリーブオイル こめあぶら クレープのかわ マヨネーズ	バターナッツかぼちゃ 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	605
20（金）	ごはん、のりあえ、あげだしまこもたけ、ぶたにくとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう とうふ・あつあげ のり・ぶたにく （けずりぶし） とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・えだまめ だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう まこもたけ・もやし きくらげ	570
24（火）	ごはん、にぼたし、さばのカルビやき、ワンタンスープ	ぎゅうにゅう わかめ・みそ しらすぼし・さば ぶたにく （ガラスープ）	ワンタン・こめ さとう・ごま みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・はくさい・しめじ しょうが・にんにく	552
25（水）	ごはん、もやしのごまずあえ、ぎゅ・ぎゅっと！わぎゅうハンバーグ、ごもくまめ、JAおちいまばり様より無償提供	ぎゅうにゅう だいず・とうふ こんぶ・てんぷら かにかまぼこ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	パンこ・こめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし	606
26（木）	ぶたにくのごまだれかけ、バターナッツピザトースト、もやしのナムル、ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたにく ぶたひきにく チーズ・みそ （ガラスープ）	パン・さとう さんおんとう みずあめ・ごま ごまあぶら こめあぶら	バターナッツかぼちゃ キャベツ・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・にんにく トマトピューレ	645
27（金）	ごはん、だいこんサラダ、ノンエッグマヨ、あげだしとうふのごまだれかけ、よしのじる	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし （こんぶ） （けずりぶし） かにかまぼこ とりにく とりささみ	こむぎこ・こめ さといも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・すりごま こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・こまつな だいこん・とうもろこし にんじん・えのきだけ しめじ	606
30（月）	ラザニア、コッペパン、ちゅうかふうサラダ、もずくスープ	ぎゅうにゅう （こんぶ・たまご もずく・ロースハム （けずりぶし） ぶたひきにく ぶたレバー・チーズ なまクリーム	パン ぎょうざのかわ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう もやし・えのきだけ きくらげ・エリンギ にんにく	596

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

①　②　③　④　⑤



ただ　も　かた　かく にん

【正しい持ち方は⑤です】



左利きの人はこんな形

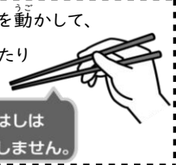
正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、えんぴつを持つように親指・人差し指・中指で持つ。

② 「1」の字を書くように、たてに動かす。

③ 親指の付け根からもう1本のはしを通し、薬指で支える。

④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※日付に○印がついている時は、スプーンがつきますが、箸は毎日持ってきましょう。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。