令和8年 11月分 学校給食献立表（18回）

《今月の目標：和食について知ろう》

今治市立吹揚小学校調理場
（吹揚小）

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）	とうにゅうのキッシュ、コッペパン、ツナサラダ、ポークビーンズ、ぎゅうにゅう、ピースの日	ぎゅうにゅう だいず・ひじき とうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご ベーコン・チーズ ウインナー なまクリーム	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・パセリ あかピーマン・レタス ほうれんそう マッシュルーム トマトピューレ	620
5（木）	ぶたにくのりんごソース、クランベリーパインパン、ブロッコリーのサラダ、さつまいものとうにゅうポタージュ、ぎゅうにゅう、りんごの日	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうにゅう ぶたにく なまクリーム	パン・さつまいも さとう・バター クランベリーパイン オリーブオイル	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ブロッコリー・りんご りんごプレザーブ レモン	608
6（金）	むぎごはん、パインサラダ、ふわふわオムレツ、かけてたべてね、Wポテトカレー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・とうふ ぶたにく・たまご とりひきにく だっしふんにゅう	むぎ・こめ さつまいも じゃがいも ながいも・さとう オリーブオイル こめあぶら バター・カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・レタス パインアップル しょうが・にんにく	594
9（月）	とうふとごぼうのミートグラタン、コッペパン、カルシウムの日、ブロッコリーのおかかマヨあえ、トマトとたまごのスープ、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・たまご しらすぼし・とりにく かつおぶし・チーズ ぎゅうひきにく ぶたひきにく	こむぎこ・パン でんぷん さんおんとう こめあぶら バター マヨネーズ	キャベツ・ごぼう たまねぎ・とうもろこし トマト・にんじん パセリ・ブロッコリー えのきだけ・にんにく	605
10（火）	ごはん、はくさいのおかかあえ、キャラメルナッツ＆ビーンズ、しおレモンせんざんき、とろろじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず （こんぶ） わかめ・とりにく かつおぶし （けずりぶし） ちくわ	こむぎこ・こめ じゃがいも ながいも でんぷん・さとう さんおんとう アーモンド こめあぶら・バター	きゅうり・だいこん かいわれだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい・もやし えのきだけ・しめじ まいたけ・レモン	569
11（水）	ごはん、はくさいのピリからづけ、メルのもみじあげ、かけてたべてね、せとうちレモンかおるしおぶたどん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし メルルーサ ぶたにく・たまご こなチーズ （ガラスープ）	こむぎこ・こめ さといも でんぷん さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・たくあんづけ たまねぎ・にんじん にんじんペースト・ねぎ はくさい・レモン しいたけ	542
12（木）	さつまいものいがぐりあげ、ヘルシーサラダ、コッペパン、フルーツクリーム、つけてたべてね、ひよこまめのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ （こんぶ） わかめ・とりにく たまご ホイップクリーム	こむぎこ・パン そうめん・さとう さつまいも じゃがいも さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん みかんかん・バナナ はくとうかん・しめじ	648
13（金）	ごはん、やさいのごまずあえ、おからドーナツ、れんこんルーローパン、かけてたべてね、ミーファンタン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・おから ぶたにく・たまご ぶたひきにく うずらたまご	こめ・ビーフン こめこ・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんにく ねぎ・ブロッコリー もやし・れんこん ほししいたけ	640
16（月）	こめこのライスグラタン、はだかむぎこパン、ひじきのサラダ、みかんゼリー、せんだかポークのポトフ、ぎゅうにゅう、4年りょうせいさん　みかんゼリーアピールデザイン優秀賞受賞	ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく とりにく・チーズ	はだかむぎこパン こめ・こめこ じゃがいも さとう こめあぶら	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レタス ほししいたけ	522
17（火）	ごはん、しらすあえ、れんこんのはさみあげ、さわにわん、ぎゅうにゅう、れんこんの日	ぎゅうにゅう・だいず あおのり・（こんぶ） しらすぼし （けずりぶし） ぎゅうひきにく・ぶたにく ぶたひきにく・たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん れんこん・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ	538
18（水）	まこもしらすピラフ、みかん、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、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 とりひきにく （ガラスープ） 全国学校給食甲子園 女子栄養大学特別賞受賞献立 吉海小学校、大島調理場　栄養教諭	こめぎこ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・ごま・バター いちごジャム・ごまあぶら オリーブオイル 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	605

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
19（木）	くろげわぎゅうのハンバーグ、コッペパン、みかん、しょうゆドレッシングサラダ、きのことさつまいものシチュー、ぎゅうにゅう、JA越智今治様より　牛肉無償提供	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さとう さつまいも・ごま オリーブオイル こめあぶら バター マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・はくさい レタス・みかん・しめじ エリンギ マッシュルーム	662
20（金）	ごはん、れんこんきんぴらサラダ、たいタッタ、かけてたべてね、おんまくいまばりどん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たい・かまぼこ ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん にんにく・ねぎ・レタス れんこん・ほししいたけ	587
24（火）	たきこみごはん、こまつなのにびたし、さばのみそに、あつあげとゆばのすましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・あぶらあげ ゆば・（こんぶ） わかめ・（にぼし） しらすぼし・さば かつおぶし・みそ （けずりぶし） あかいた・とりひきにく	こめ・さとう 和食の日	ごぼう・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ ほししいたけ・しめじ しいたけ	586
25（水）	ごはん、のりあえ、まこもたけのかきあげ、やさいとたまごのあんかけうどん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひよこまめ のり・あかいた （こんぶ） （けずりぶし） とりにく・たまご	こむぎこ・うどん こめ・でんぷん じょうしんこ さつまいも さとう こめあぶら 11月生まれおたんじょう日給食	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし ねぎ・ほうれんそう まこもたけ・もやし きくらげ	630
26（木）	ホキのガーリックトマトソース、コッペパン、こんにゃくかいそうサラダ、ミートボールとはくさいのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ホキ にくだんご	パン・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら オリーブオイル	サラダこんにゃく きゅうり・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマト・トマトかん にんじん・にんにく はくさい・パセリ レタス・しめじ	513
27（金）	ごはん、もやしのナムル、レバーとこんさいのごまみそあえ、にくじゃが、ぎゅうにゅう、肉じゃがの日	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりレバー・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース・キャベツ きゅうり・ごぼう しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん もやし・れんこん	604
30（月）	ししゃものはるまきつつみあげ、コッペパン、レモンドレッシングサラダ、コンソメスープ、ラッキーにんじん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ わかめ・ししゃも ぶたにく	パン・すりごま はるまきのかわ 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・チンゲンサイ にんじん・レモン えのきだけ・しめじ	591

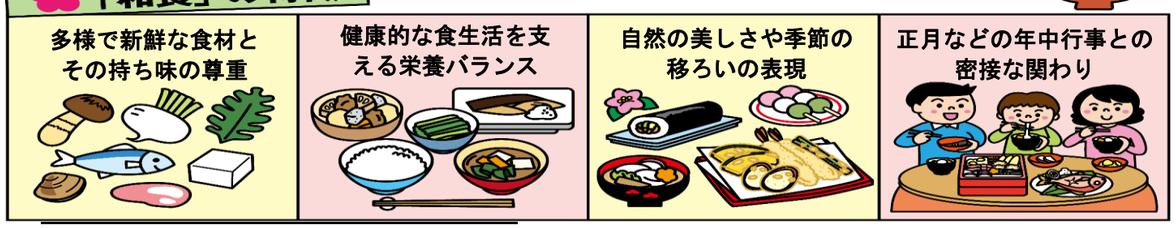
日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」というと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るかもしれません。

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



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。

※　○印はスプーンを使用した方が食べやすい日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。