令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

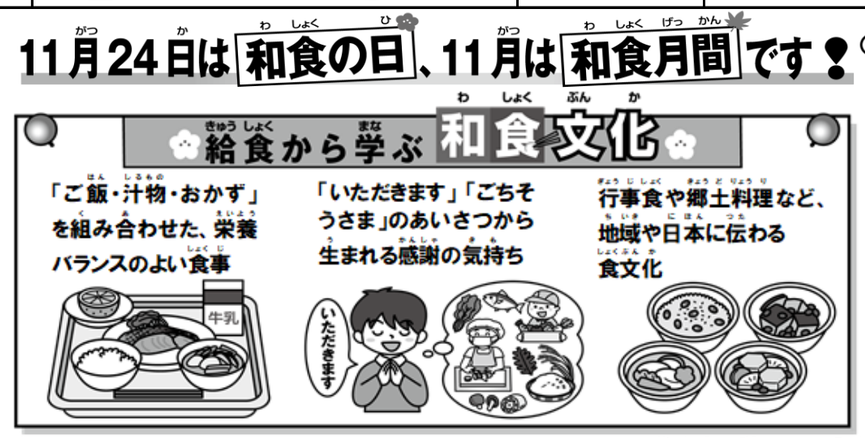
今治市立伯方調理場
（伯方小・伯方中・伯方分校・しまなみ伯方）

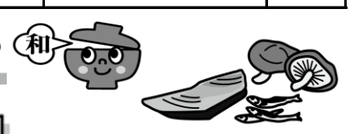
日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
2（月）	ごはん／しそおかかあえ／れんこんメンチカツ／ごまみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・かつおぶし ぶたひきにく とりひきにく たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・パンこ こめ・さとう すりごま・ねりごま こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・こまつな あかしそ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ねぎ・れんこん	697 842
4（水）	げんりょうむぎごはん／もやしのかふうあえ／とうふのまさごあげ／ちゃんこうどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ひじき・ぶたにく まぐろあぶらづけ えび・たまご （けずりぶし）	むぎ・うどん・こめ でんぷん・さとう すりごま・アーモンド ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・しょうが	649 783
5（木）	ごはん／そくせきづけ／ぶたにくのくわやき／おでんふうに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・てんぷら かつおぶし うずらたまご ぶたにく （にぼし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう なたねあぶら	こんにゃく・キャベツ だいこん・たくあんづけ にんじん・ほうれんそう レモン・しょうが	681 822
6（金）	ぶたキムチごはん／れんこんサラダ／とうふとさけのみそグラタン／わかめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうふ・わかめ ぶたにく・ベーコン さけ・みそ	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター ごまドレッシング	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・キムチ パセリ・もやし れんこん・えのきだけ しめじ・にんにく	634 763
9（月）	ごはん／ごしきあえ／りんごゼリー／きびなごのからあげ／じゃがいものそぼろに／ぎゅうにゅう カルシウムの日	ぎゅうにゅう あおのりこ・アガー きびなご・たまご とりひきにく	こむぎこ・こめ じょうしんこ じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら なたねあぶら	いとこんにゃく・もやし さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・りんごソース りんごジュース・レモン しめじ・しょうが	646 772
10（火）	れんこんピザ／じゃこサラダ／コッペパン／キャラメルクリーム／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 しらすぼし かつおぶし ウインナー とりにく・チーズ	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター キャラメルクリーム	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・パセリ れんこん・しめじ	712 866
11（水）	むぎごはん／ひじきとコーンのナムル／とりにくのあまずに／たまごスープ／ぎゅうにゅう／にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう ひじき・ベーコン とりにく・たまご	むぎ・こめ さつまいも・ごま さとう・でんぷん ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら	こまつな・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ピーマン・もやし れんこん・しいたけ	673 811
12（木）	ごはん／かぶのすのもの／きりぼしだいこんのたまごやき／ぶたじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・わかめ ちくわ・ぶたにく たまご・みそ （にぼし） （けずりぶし）	こめ・さといも さとう・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・かぶ ごぼう・だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・きゅうり きくらげ	644 773
13（金）	むぎごはん／ヘルシーサラダ／とうふのベーコンやき／あきあじカレー／かけてたべてね／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 ベーコン	むぎ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら カレールウ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・レタス れんこん・しめじ エリンギ・しょうが	667 804
16（月）	ごはん／だいこんとかきのサラダ／あげだしまこもたけ／おんまくいまばりどん／かけてたべてね／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ すまき・とりにく とりひきにく （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・でんぷん さとう・こめあぶら オリーブオイル なたねあぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・まこもたけ かき・ほししいたけ しょうが	741
17（火）	JAおちいまばり「伊予牛絹の味」無償提供／くろげわぎゅうハンバーグ／はだかむぎこパン／しょうゆドレッシングサラダ／むぎいりミネストローネ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうひきにく ぶたにく・たまご ぶたひきにく （ガラスープ）	もちむぎ・パンこ はだかむぎこパン じゃがいも・さとう すりごま オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・にんじん パセリ・レタス・しめじ にんにく	604 760

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）	第20回全国学校給食甲子園で大島調理場が受賞した献立 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／れんこんこんさいポトフ／全国学校給食甲子園／ぎゅうにゅう	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・でんぷん さとう・ごま いちごジャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	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	650 775
19（木）	ごはん／はなやさいのあまずあえ／みきゃん／こざかな／とりにくのしまなみレモンクリームソース／しまなみこんさいじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・こんぶ かえりいりこ ぶたにく・とりにく なまクリーム （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・こめこ さといも・さとう ごま・こめあぶら バター	カリフラワー・きゅうり にんじん・しろねぎ ねぎ・はくさい ブロッコリー・れんこん みかんジュース・レモン エリンギ	605 726
20（金）	いまばりさんみかんゼリー／もちむぎごはん／いそかあえ／たいタッタ／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／i.i.imabari! フランド給食	ぎゅうにゅう のり・ひじき・たい ぶたにく・たまご	もちむぎ・こめ さといも・でんぷん さとう・こめあぶら なたねあぶら みかんゼリー	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし レモン・しいたけ にんにく	623 711
24（火）	さつまいものコロッケ／コッペパン／ひじきのレモンサラダ／ラビオリのトマトに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひじき・ぶたにく とりひきにく ラビオリ （ガラスープ）	パン・パンこ さつまいも じゃがいも・さとう コーンスターチ オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん トマトジュース・にんじん レタス・レモン・しめじ	642 812
25（水）	むぎごはん／かにかまサラダ／ポテトとハムのチーズやき／マーボーどうふ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ かにかまぼこ ぶたひきにく ロースハム・チーズ みそ	むぎ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん しろねぎ・ほししいたけ しょうが	644 775
26（木）	ごはん／アーモンドあえ／レバーとこんさいのごまみそあえ／はくさいそぼろじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたレバー・みそ とりひきにく とりささみ （けずりぶし）	こめ・さつまいも でんぷん・さとう アーモンド・ごま こめあぶら なたねあぶら	かんぴょう・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが	630 759
27（金）	むぎごはん／やきぶたとひじきのサラダ／さといもグラタン／ピースの日／カレービーンズスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう ひじき・ベーコン やきぶた・とりにく チーズ （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・じゃがいも さとう・アーモンド こめあぶら・バター	こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・レモン	643 771
30（月）	ごはん／バンバンジーサラダ／いかのこがねやき／キムチチゲ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ホキ・いか ぶたにく・とりささみ チーズ （ガラスープ）	パンこ・こめ さとう・すりごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ コーンかん・にら にんじん・はくさい キムチ・パセリ・もやし しめじ・にんにく	618 742

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。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！





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るのはもちろん、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。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります