令和8年　11月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立波止浜小学校調理場

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）	ごはん／こまつなのアーモンドあえ／とりにくのピリからやき／おでん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・こんぶ ちくわ・てんぷら とりにく	こめ・じゃがいも さとう アーモンド ごまあぶら	こんにゃく・キャベツ こまつな・だいこん もやし・にんにく	565
4（水）	レバーのレモンに／クランベリーパインバン／じゃことコーンのナムル／まこものシュクメルリ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし ぶたレバー とりにく こなチーズ	こむぎこ・パン じょうしんこ さつまいも でんぷん・さとう クランベリーパイン ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな とうもろこし・にんじん にんにく・ブロッコリー まこもたけ・レモン ほししいたけ・しょうが	683
5（木）	ごはん／きりぼしだいこんのすのもの／さけのチャンチャンやき／さわにわん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （にぼし） しらすぼし・さけ ぶたにく・みそ	こめ・さとう バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ きりぼしだいこん とうもろこし・にんじん しろねぎ・ピーマン ほししいたけ	545
6（金）	おこのみあげ／コッペパン／ツナサラダ／りんごのプラマンジェ／サンラータン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう レンズまめ あおのりこ まぐろあぶらづけ かに・いか・たまご	こむぎこ・パン てんかす・でんぷん コーンスターチ さとう オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら	キャベツ・きゅうり ぺにしょうが・にんじん はくさい・りんごソース レモン・ほししいたけ	634
10（火）	ごはん／なめたけサラダ／ごぼうのかきあげ／チーズ／はくさいそぼろじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ （けずりぶし） えび・ハム とりひきにく たまご・チーズ	こむぎこ・こめ こめこ・でんぷん はるさめ ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・はくさい えのきだけ ほししいたけ・しょうが	680
11（水）	ホキのみそマヨネーズやき／はだかむぎこパン／キャロットポンサラダ／しおラーメン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ホキ やきぶた・みそ	はだかむぎこパン ちゅうかめん さとう・すりごま アーモンド オリーブオイル ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ はくさい・もやし みかんジュース レーズン・えのきだけ	641
12（木）	むぎごはん／こんにゃくサラダ／せんざんき／かけてたべよう／ポークカレー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	むぎ・こめ・こめこ じゃがいも 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	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・しょうが	695
13（金）	とうふハンバーグ／コッペパン／だいこんとかきのサラダ／ファイバースープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ベーコン とりひきにく たまご	おおむぎ・パン さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・かき	514
16（月）	ごはん／れんこんきんぴらサラダ／まだいのもみじあげ／さといものそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・たい とりひきにく たまご	こむぎこ・こめ こめこ・さといも さとう オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・きゅうり だいこん・にんじん れんこん・ほししいたけ	640
17（火）	ごはん／かりかりごぼうのサラダ／れんこんルーローハン／かけてたべよう／わかめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく とりにく	こめ・はるさめ さとう・みずあめ ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・チンゲンサイ にんじん・もやし れんこん・しょうが にんにく	571
18（水）	スパニッシュオムレツ／コッペパン／ねりごまあえ／みかんゼリー／しろいんげんまめのポタージュ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたひきにく ベーコン・たまご なまクリーム	パン・さつまいも さとう・ねりごま こめあぶら バター みかんゼリー	かんぴょう・キャベツ ごぼう・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・しめじ にんにく	615

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）	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／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	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・はも とりにく 大島調理場 女子栄養大学特別賞受賞	こむぎこ・こめ さつまいも・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 こめあぶら・バター	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	628
20（金）	カップミートローフ／コッペパン／あまずあえ／ポークビーンズ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ぶたひきにく ぶたレバー とりひきにく うずらたまご たまご	パン・さとう すりごま こめあぶら	キャベツ・きゅうり セロリ・たまねぎ トマト・にんじん しめじ・にんにく	559
24（火）	和食の日／ごはん／わかめのすのもの／さといもだんご／こくとうだいずナッツ／ぶたじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト ローストだいず わかめ・しらすぼし （けずりぶし）・みそ ぶたにく・やきぶた	こめ・さといも でんぷん・さとう くろざとう アーモンド こめあぶら	こんにゃく・えだまめ キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん とうもろこし・にんじん しろねぎ・きくらげ	678
25（水）	きんときまめのミートグラタン／コッペパン／もやしのかふうあえ／キャラメルクリーム／わかめうどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きんときまめ （こんぶ）・わかめ （けずりぶし） あかいた あいびきにく ぶたレバー・チーズ たまご	パン・うどん さとう ごまあぶら こめあぶら キャラメルクリーム	きゅうり・たまねぎ トマトかん・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・にんにく	675
26（木）	もちむぎのごはん／れんこんのばいにくあえ／みかん／くろげわぎゅうのそぼろどんぶりのぐ／かけてたべよう／みぞれじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （こんぶ）・たまご （けずりぶし） ちくわ・とりにく ぎゅうひきにく ぶたひきにく JAおちいまばり様より無償提供	もちむぎ・こめ でんぷん・さとう すりごま ごまあぶら こめあぶら	さやいんげん・きゅうり だいこん・にんじん ねぎ・れんこん ばいにく・みかん しめじ・しょうが	605
27（金）	ジャーマンポテト／ココアあげパン／きりぼしだいこんのサラダ／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 ひじき・ウインナー にくだんご	パン・じゃがいも でんぷん はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら マーガリン	きりぼしだいこん チンゲンサイ・にんじん はくさい・しめじ	570
30（月）	むぎごはん／いそかあえ／いかのチリソース／かけてたべよう／せとうちレモンかおるしおぶたどんのぐ／i.i.imabari! ブランド給食／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり・いか ぶたにく （ガラスープ）	むぎ・こめ さといも じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・パセリ ほうれんそう・もやし レモン・しいたけ しょうが・にんにく	583

実りの秋　食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。





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４年生の１食分のエネルギー量を記載しています。

※〇のつく日はスプーンがつきます。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

引用：「食育フォーラム」令和7年10月号、「学校給食」令和7年10月号