令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立菊間調理場
（亀岡小・菊間小・菊間中）

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）	ぼうれんそうのキッシュ／フレンチサラダ／コッペパン／きのこのシチュー／おはなし給食 in 菊小／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・とりにく たまご・なまクリーム チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター パイきじ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・ほうれんそう レタス・レモン・しめじ エリンギ マッシュルーム	643 783
4（水）	ごはん／もやしのカレーずあえ／さばのもみじおろしかけ／ひじきとんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき さば・ぶたにく やきぶた・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル なたねあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん	582
5（木）	とりにくのみかんふうみやき／クランベリーパインバン／ブロッコリーとチーズのナッツサラダ／だいずとこざかなのあめに／きのことたらこのスパゲティ／ゆうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず しらすぼし・たらこ ゼラチン・とりにく チーズ	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう アーモンド・バター みかんジャム クランベリーパイン オリーブオイル	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ブロッコリー・レモン みかんジュース・しめじ えのきだけ・まいたけ	608 759
6（金）	ごはん／じゃことコーンのナムル／ホキのあかねやき／あつあげとだいこんのマーボー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・しらすぼし ホキ・ぶたにく なまクリーム みそ	パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ パセリ・ビーツ・もやし もやし・レモン ほししいたけ・しょうが	648 833
9（月）	ライスグラタン／さつまいもジャム／コッペパン／わかめのごまドレッシングサラダ／ビーツとじゃがいものスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく ベーコン・とりにく なまクリーム チーズ	パン・パンこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう さんおんとう はちみつ・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマトかん・にんじん パセリ・ビーツ・レモン ほししいたけ・にんにく トマトピューレ	644 784
10（火）	ごはん／ごぼうサラダ／さつまいものかきあげ／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・だいず ひじき・しらすぼし とりにく・たまご	こむぎこ・こめ 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 なたねあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい ほししいたけ・しょうが	608 783
11（水）	ごはん／しらすあえ／しおこうじどりとレバーのあげに／さつまいものぐだくさんみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき しらすぼし・とりにく とりレバー・みそ（にぼし）	こめ・こめこ さつまいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま こめあぶら なたねあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・れんこん えのきだけ	616 793
12（木）	とうふのツナマヨやき／チップスサラダ／コッペパン／フルーツカスタード／レンズまめのトマトスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・ツナ ベーコン・たまご	パン・じゃうしんこ じゃがいも・ごま コーンスターチ さとう・マヨネーズ 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 こまつな・セロリ たまねぎ・とうもろこし トマトジュース・ねぎ パセリ・れんこん みかんかん・りんごかん しめじ・にんにく	629 768
13（金）	ひじきのりつくだに／むぎごはん／はくさいのピリからづけ／まめまめじゃこてん／けんちんうどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・こんぶ ひじき・あぶらあげ ローストだいず・のり えそすりみ・ぶたにく じゃこてんすりみ（こんぶ・にぼし）	むぎ・うどん こめ・さといも でんぷん さんおんとう なたねあぶら	きゅうり・ごぼう だいこん・たくあんづけ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい ほししいたけ	603 774
16（月）	れんこんきんぴらハンバーグ／りんご／はだかむぎこパン／ひめかぐやとブロッコリーのおかかマヨ／あきやさいのラタトゥイユ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき かつおぶし・ぶたにく とりにく・みそ	はだかむぎこパン さといも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・キャベツ ごぼう・たまねぎ トマト・なす・にんじん パセリ・ブロッコリー れんこん・りんご トマトピューレ しょうが・にんにく	610
17（火）	ごはん／こまつなのにびたし／たいのふわふわやき／さといものそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・あぶらあげ しらすぼし・たい かつおぶし・ぶたにく とりにく （にぼし） （けずりぶし）	こめ・さといも ながいも・でんぷん さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにゃく かんぴょう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ほししいたけ しめじ・とうもろこし	618 775

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）	麦ごはん／おかかあえ／さつまいものいがぐりあげ／かけてたべてね／いまばりさんみかんゼリー／せとうちレモンかおるしおぶたどん／ぎゅうにゅう／i.imabari ブランド給食	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく・たまご （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ・こめ そうめん・さつまいも さといも・でんぷん さんおんとう こめあぶら なたねあぶら みかんゼリー	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・もやし レモン・しいたけ しょうが	590 755
19（木）	ぎゅう〜とあげはるまき／コッペパン／わかめのヘルシーサラダ／今治市産牛肉 JAからのプレゼント／もちむぎとうにゅうクリームスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう・わかめ しらすぼし ぎゅうにく・ぶたにく （ガラスープ）	もちむぎ・こむぎこ パン・はるまきのかわ じょうしんこ さといも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ ほうれんそう・ こもたけ・ほししいたけ しょうが・にんにく	603 738
20（金）	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／ぎゅうにゅう／大島調理場入賞献立	ぎゅうにゅう・はも あつあげ・ひじき しらすぼし・とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう でんぷん・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	648 761
24（火）	ごはん／れんこんのうめあえ／さけのりきゅうやきだしあんかけ／まっちゃプリン／のりのみそしる／ぎゅうにゅう／和食の日	ぎゅうにゅう あぶらあげ・アガー あおさのり・さけ しらすぼし・みそ なまクリーム （にぼし） （けずりぶし）	こめ・でんぷん さとう さんおんとう ごま	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい れんこん・ばいにく えのきだけ ほししいたけ	596 771
25（水）	ごはん／こまつなとかんぴょうのごまあえ／さつまいものもちもちドーナツ／しょうがいため／めかぶとたまごのスープ／ぎゅうにゅう／ドーナツボールミックス	ぎゅうにゅう めかぶわかめ ぶたにく・たまご （こんぶ） （ガラスープ）	ドーナツボールミックス こめ・さつまいも 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 なたねあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ ほうれんそう・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ しょうが	636 820
26（木）	ジャーマンチーズポテト／あげパン／こまつなとじゃこのサラダ／にくだんごのトマトにこみ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ きなこ・しらすぼし ぶたにく・チーズ ウインナー にくだんご （ガラスープ）	パン・マカロニ じゃがいも・でんぷん さんおんとう さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト トマトジュース にんじん・パセリ レタス・しめじ にんにく	660 760
27（金）	むぎごはん／グリーンサラダ／おからのココット／かけてたべてね／Wポテトカレー／ラッキーにんじん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・おから わかめ・・ぶたにく とりにく・たまご だっしふんにゅう （けずりぶし）	むぎ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・しょうが にんにく	622 801
30（月）	きびなごのからあげ／アーモンドのりしおポテト／コッペパン／レモンジンジャードレッシングサラダ／かぼちゃのベジタブルリゾット／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう あおのりこ きびなご ベーコン （ガラスープ）	もちむぎ・こむぎこ パン・こめ・こめこ じょうしんこ じゃがいも・はちみつ アーモンド・バターオ リーブオイル なたねあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ コーンかん・ミニトマト にんじん・パセリ レモン・しめじ エリンギ	603 741

11月24日は和食の日



学校給食では、だしのうまみ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、年間を通して行事食や郷土料理を提供しています。24日には、煮干しを使ったみそ汁、のり、梅干し、抹茶と日本ならではの食材もたくさん登場します。和食のよさについて、考える日にしてみてください。

11月19日は第20回全国学校給食甲子園で「女子栄養大学賞」を受賞した大島調理場の献立を提供します。「はも、しらす干し、ひじき、まこもたけ、れんこん」等、瀬戸内海に面した今治市ならではの海の幸、山の幸をたっぷり使った今治自慢の味です。お楽しみに！！

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生　中学校は中学校は1〜3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

霜月　※　○印の日は、スプーンがあります。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。