令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立国分小学校調理場

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）	マカロニグラタン　ツナサラダ　かぼちゃのポタージュ　コッペパン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ かぼちゃペースト・キャベツ きゅうり・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・レモン マッシュルーム	676
4（水）	ごはん　もやしのかふうあえ　だいずとこざかなのあめに　せんざんき　だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ローストだいず かえりいりこ ロースハム とりにく・みそ （にぼし）	こめ・でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら	かんぴょう・キャベツ きゅうり・しょうが だいこん・たまねぎ・ねぎ もやし・えのきだけ	674
5（木）	ホキのきのこソースやき　クランベリーパインパン　スパゲティサラダ　マヨネーズ　イタリアンスープ	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト ホキ・まぐろあぶらづけ ベーコン・とりにく たまご・こなチーズ （ガラスープ）	パン・スパゲティ さとう クランベリーパイン オリーブオイル こめあぶら バター・マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・えのきだけ しめじ・マッシュルーム	638
6（金）	ごはん　キャベツのおひたし　きんときまめのあまに　ちくわのもみじあげ　とうふだんごスープ	ぎゅうにゅう きんときまめ だいず・とうふ かつおぶし・ちくわ とりひきにく たまご （にぼし）	こむぎこ・こめ でんぷん・はるさめ さとう・こめあぶら	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん にんじんペースト	667
9（月）	カルシウムの日 じゃがとぶたにくのあまからいため　コッペパン　こまつなサラダ　きのこのクリームに	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたひきにく とりにく なまクリーム・みそ （ガラスープ）	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら・バター	さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん にんにく・ブロッコリー れんこん・レモン しめじ・エリンギ しいたけ	637
10（火）	ごはん　きりぼしだいこんのすのもの　かたぬきチーズ　あげだしまこもたけ　さといものみそじたて	ぎゅうにゅう とうふ・ちくわ ぶたにく とりひきにく チーズ・みそ （にぼし） （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・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 だいこん きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい まこもたけ・ほししいたけ	667
11（水）	ごはん　れんこんサラダ　マヨネーズ　さけのちゃんちゃんやき　はるさめスープ	ぎゅうにゅう さけ・ベーコン みそ	こめ・はるさめ さとう さんおんとう こめあぶら バター・マヨネーズ	キャベツ・たけのこ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ねぎ・ピーマン ほうれんそう・れんこん きくらげ	662
12（木）	レモンポーク　クッキーパン　パンプキンサラダ　ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム ベーコン とりにく たまご （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・こめこ じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら マーガリン	かぼちゃ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・トマトかん トマトジュース にんじん・パセリ レタス・レモン マッシュルーム	668
13（金）	ごはん　わふうだいこんサラダ　ホキのマッシュポテトやき　ミートボールのはくさいに	ぎゅうにゅう・ホキ にくだんご （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	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 しろねぎ・はくさい パセリ・きくらげ・しめじ	647
16（月）	にっぽんいちおいしい給食の日 ぶたにくのアップルソースかけ　さつまいもジャム　はだかむぎこパン　キャロットボンサラダ　やきとりパスタ	ぎゅうにゅう アガー・ぶたにく とりにく	はだかむぎこパン スパゲティ さつまいも・さとう さんおんとう はちみつ みずあめ オリーブオイル	キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・みかんジュース レーズン・りんごソース レモン・しいたけ	771
17（火）	全国学校給食甲子園 女子栄養大学特別賞 大島調理場 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　れんこんこんさいボトフ	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・にんにく しろねぎ・まこもたけ れんこん・みかん ほししいたけ	718

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）	i.i.imabari! ブランド給食 むぎごはん　さんしょくサラダ　しゃきしゃきれんこんハンバーグ　せとうち レモンかおる しおぶたどんぶり ←かけてたべてね！	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく たまご （ガラスープ）	はだかむぎ パンこ・こめ さといも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・かき レモン しいたけ	602
19（木）	たいのハニーマスタードやき　コッペパン　キャベツのコールスロー　いまばりさん みかんゼリー　チリコンカン	ぎゅうにゅう だいず・たい ぶたひきにく とりひきにく	パン・でんぷん さとう・はちみつ こめあぶら みかんゼリー ドレッシング	さやいんげん・キャベツ きゅうり・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく マッシュルーム トマトピューレ	638
20（金）	むぎごはん　フレンチサラダ　まこもたけのにくまき　かんきつチキンカレー ←かけてたべてね！	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	はだかむぎ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう みかんジャム こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・にんにく ピーマン・まこもたけ レタス	672
24（火）	和食の日 ごはん　おひたし　レバーとこんさいのごまみそあえ　さんぺいじる	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ さけ・ぶたレバー みそ （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく・ごぼう こまつな・しょうが だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ れんこん・しめじ	661
25（水）	ピースの日 ごはん　ブロッコリーのおかかあえ　れんこんとだいずのチーズやき　みそけんちんじる	ぎゅうにゅう だいず・あぶらあげ かつおぶし とりにく・チーズ みそ （こんぶ） （にぼし）	こめ・さといも さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・ごぼう だいこん・にんじん にんにく・ねぎ ブロッコリー・れんこん	642
26（木）	ホキのこうみソースぞえ　コッペパン　やさいサラダ　キャロットゼリー　さといもとりにくのチャウダー	ぎゅうにゅう かんてん・ホキ まぐろあぶらづけ とりにく	こむぎこ・パン こめこ・さといも でんぷん・さとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん ねぎ・ブロッコリー ほうれんそう オレンジジュース・レモン	674
27（金）	むぎごはん　ちゅうかふうサラダ　にくだんごのもちごめむし　ごもくビーフン	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく ぶたひきにく ロースハム・たまご	むぎ・パンこ こめ・ビーフン もちごめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな しょうが・たけのこ たまねぎ・にんじん もやし・きくらげ	700
30（月）	クリスピーチキン　コッペパン　はくさいのサラダ　ラビオリのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・ラビオリ （ガラスープ）	こむぎこ・パン コーンフレーク さとう・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・きゅうり たまねぎ・ミニトマト トマトかん・にんじん はくさい・しめじ	642

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

日に日に秋が深まり、様々な作物が収穫時期を迎えています。各地では収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日は「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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※○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：学校給食　2025年10月