令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立大三島調理場　（上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校・しまなみ大三島）

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）	ピースの日 むぎごはん　さつまいもサラダ　なっとうみそ　キムチチゲ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ なっとう・ホキ・みそ ぶたにく・ロースハム （ガラスープ）	こめ・むぎ・ごま さつまいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ しめじ・にんにく	642 781
4（水）	ごはん　ごしきあえ　いかのいそべあげ　せとうちレモンかおるしおぶたどん　ぎゅうにゅう iimabariブランド給食	ぎゅうにゅう・たまご あおのり・ぶたにく いか・（ガラスープ）	こめ・こむぎこ さといも・でんぷん さんおんとう こめあぶら	キャベツ・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	579 706
5（木）	ごはん　きりぼしだいこんのはりはりサラダ　ホキのマッシュポテトやき　ぶたじる　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ホキ・ぶたにく・みそ （にぼし）	こめ・じゃがいも さといも・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・きゅうり ごぼう・だいこん きりぼしだいこん にんじん・ねぎ パセリ・きくらげ	608 742
6（金）	ごはん　ナムル　ぶたにくのしょうがいため　じゃがいものそぼろに　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ロースハム	こめ・じゃがいも でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・こまつな さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にんじん ほうれんそう・もやし ほししいたけ しめじ・しょうが	591 721
9（月）	ごはん　はるさめサラダ　とうふいりたまごやき　よせなべ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ さけ・ちくわ・たまご ぶたにく・ロースハム とりにく・（こんぶ） （けずりぶし）	こめ・はるさめ 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・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・しめじ とうもろこし にんじん・しろねぎ はくさい・きくらげ	631 776
10（火）	ごはん　れんこんサラダ　あつあげのチリソースやき　くだものにくじゃがだいず　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・アーモンド さんおんとう ごまあぶら こめあぶら ごまドレッシング	こんにゃく・きゅうり ごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん しろねぎ・れんこん くだもの	643 776
11（水）	ごはん　ごまポテサラダ　とりにくのあまずに　しゃきしゃきスープ　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・たまご ベーコン・とりにく （ガラスープ）	こめ・さつまいも じゃがいも・ごま でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら ドレッシング	きゅうり・たけのこ とうもろこし・もやし にんじん・ピーマン レタス・れんこん きくらげ・しめじ	699 862
12（木）	げんりょうごはん　もやしのかふうあえ　いわしのカレーあげ　ちゃんこうどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・いわし あぶらあげ・ぶたにく （けずりぶし）	こめ・うどん でんぷん・アーモンド さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・もやし しょうが	624 764
13（金）	ハヤシごはん　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	こめ・むぎ・ごま 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 カレールウ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・もやし にんじん・ねぎ レタス・れんこん しめじ・エリンギ しょうが	637 782
16（月）	ごはん　じゃこサラダ　ひじきとまこものかきあげ　おんまくいまばりどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・たまご かつおぶし・えび すまき・とりにく	こめ・こめこ こむぎこ・でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ はくさい・しょうが	632 774
17（火）	ぶたにくのオレンジソースかけ　はだかむぎこパン　はくさいとひじきのサラダ　うんしゅうみかんゼリー　やさいのシチュー　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・ぶたにく ひじき （ガラスープ）	はだかむぎこパン こむぎこ・さつまいも じゃがいも・でんぷん さんおんとう・バター みかんジャム ごまあぶら こめあぶら	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 みかんジュース ほししいたけ	642 808

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）	ごはん　おひたし　ひじきオムレツ　ぶたにくとさといものにもの　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき あつあげ・かつおぶし ぶたにく・とりにく たまご・（にぼし）	こめ・さといも・さん おんとう・ごま・こめ あぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ほうれんそう ほししいたけ	602 734
19（木）	R7給食甲子園入賞献立 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　全国学校給食甲子園　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき あつあげ・とりにく しらすぼし・はも （ガラスープ）	こめ・さつまいも こむぎこ・でんぷん さとう・ごま・バター いちごジャム オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・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 しそ・にんにく ほししいたけ	751 778
20（金）	ごはん　カレーじゃこ　とりにくのしまなみレモンクリームソース　はなやさいのあまずあえ　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・とりにく しおこんぶ・わかめ しらすぼし・みそ なまクリーム （にぼし）	こめ・こめこ・ごま さとう・バター さんおんとう	カリフラワー・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ ねぎ・ブロッコリー レモン・しいたけ	601 730
24（火）	ごはん　くきわかめとじゃこのサラダ　むぎいりハンバーグ　すましじる　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・とうにゅう わかめ・くきわかめ しらすぼし・ぶたにく なるとまき ぶたレバー ロースハム	こめ・はだかむぎ パンこ・でんぷん さとう・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・こまつな たまねぎ・ねぎ えのきだけ トマトピューレ	625 766
25（水）	カルシウムの日 ごはん　かにかまサラダ　いりこのからあげ　アロエヨーグルト　ビーツとうにゅうスープ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・いりこ とうにゅう・あおのり かにかまぼこ だっしふんにゅう ヨーグルト	こめ・じゃうしんこ こむぎこ・じゃがいも さとう・こめあぶら オリーブオイル アロエデザート	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ビーツ・パインアップル	605 724
26（木）	ぶたキムチごはん　かぶのすのもの　とりマヨ　たまごスープ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ ちくわ・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご	こめ・こむぎこ でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かぶ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん ねぎ・キムチ・パセリ もやし・レモン えのきだけ しょうが・にんにく	647 797
27（金）	ごはん　かみかみサラダ　きのこのマカロニグラタン　くだもの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 さきいか・ベーコン とりにく・チーズ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも パンこ・こむぎこ さとう・マカロニ こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・パセリ くだもの・しめじ	632 767
30（月）	ごはん　みそマヨネーズあえ　とうふのまさごあげ　けんちんじる　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・えび・みそ まぐろあぶらづけ ロースハム・たまご ぶたにく・（にぼし）	こめ・さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・ごぼう さやいんげん・ねぎ キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・しょうが	645 782

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

給食から学ぶ 和食文化

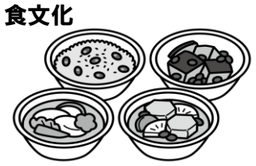
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



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の平均を記載しています。

≪給食がない日≫　**大三島小**　13日、(5、6年)6日、(6年)27日
上浦小 11日、(5、6年)6日　　**大三島中** 16日
高校　11～13日、18～25日、(1年)10日

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。