令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立大島調理場
（吉海小・宮窪小・大島中）

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）	むぎごはん／キャラメルきっかポテトサラダ／ホキのもみじあげ／とうふのすましじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ（こんぶ）・わかめ（けずりぶし）・ホキたまご・こなチーズ	むぎ・こむぎこ・こめさつまいも・さとうこめあぶら・バター	きゅうり・こまつなたまねぎ・にんじんにんじんペースト・ねぎもやし	587 776
4（水）	むぎごはん／ごぼうサラダ（←マヨネーズ）ししゃものごまあげ／ごまとくきわかめのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ（けずりぶし） ししゃも とりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ・こめさとう・ごますりごま・こめあぶらマヨネーズ	キャベツ・きゅうりごぼう・たまねぎとうもろこし・にんじんほししいたけ	577 813
5（木）	むぎごはん／りんご／もちもちむしパン／れんこんまこもルーローハン／ふわたまスープ／ぎゅうにゅう／いいりんごの日	ぎゅうにゅう・あずき だいず・とうふ とうにゅう・ぶたにく とりひきにく・たまご （ガラスープ）	むぎ・こめ・こめこでんぷん・さとうはちみつ・こめあぶら	たまねぎ・チンゲンサイにんじん・まこもたけれんこん・りんごえのきだけ・しょうがにんにく	632 811
6（金）	むぎごはん／きんぴられんこんさばのカレーてりやき／ごじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず（にぼし）・さばてんぷら・ぶたにくみそ	むぎ・こめじゃがいも・さとうごま・ごまあぶらこめあぶら	こんにゃくさやいんげん・たまねぎにんじん・ねぎ・れんこん	566 743
カルシウムの日 9（月）	ひじきのチャーハン／わふうだいこんとうふとさけのみそグラタン／さといもとあつあげのとろみじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・あつあげ ひじき・しらすぼし かつおぶし （けずりぶし）・さけ みそ・たまご	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・じゃがいも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・しろねぎ ねぎ・パセリ ほししいたけ・しめじ	578 740
10（火）	ごまざんき／ひじきのナツツサラダ／コッペパン／アプリコットジャム／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 しろいんげんまめペースト だいず・ひじき とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン さつまいも・でんぷん さとう・ごま アーモンド あんずジャム こめあぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・しめじ マッシュルーム・しょうが	649 784
にっぽんいちおいしい給食の日 11（水）	むぎごはん／こまつなのにびたしやきぶたとポテトのチーズやき／はだかむぎとやさいのミネストローネ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ （にぼし） しらすぼし かつおぶし・あかいたベーコン・やきぶたチーズ	むぎ・はだかむぎこめ・じゃがいもオリーブオイルマヨネーズ	えだまめ・キャベツこまつな・たまねぎトマト・ミニトマトにんじん・パセリきいろピーマンまこもたけ・ほししいたけ	596 768
12（木）	むぎごはん／いそかあえみそカツ／めかぶはるさめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり めかぶわかめ はまぐり・ぶたにく やきぶた・たまご みそ	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな チンゲンサイ・にんじん ねぎ・もやし えのきだけ・しょうが にんにく	580 769
13（金）	むぎごはん／フィリピン料理／ビーフンナムル／レバーとさつまいものケチャップに／チキンアドボ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし・とりにく とりレバー うずらたまご・たまご	むぎ・こむぎこ・こめビーフン・さつまいもじゃがいも・さとうごまあぶらこめあぶら	キャベツ・きゅうりたまねぎ・にんじんにんにく・ピーマンしょうが	659 869
16（月）	むぎごはん／だいずいりこ／こまつなとかんぴょうのおかかあえ／かつおのいそあげ／おんまくいまばりどん／ぎゅうにゅう／←かけてたべてね	ぎゅうにゅう ローストだいず あおのりこ かえりいりこ・かつお かつおぶし・かまぼこ とりにく	むぎ・こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	かんぴょう・こまつな たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ はくさい・ほししいたけ しょうが	572
17（火）	だいこんとがきのサラダ／たいグラタン／はだかむぎこパン／フルーツヨーグルト／トマトとうにゅうスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう・たい やきぶた ヨーグルト・チーズ	こむぎこ はだかむぎこパン さつまいも じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかん・かき はっさく・はくとうかん しめじ	618 746

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）	全国学校給食甲子園女子栄養大学特別賞献立／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／れんこんこんさいポトフ／みかん／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	619 787
19（木）	JAおちいまばり「伊予牛絹の味」無償提供／食育の日／むぎごはん／みぞれあえさといもとくろげわぎゅうのごちそうコロッケ／とうふのみそしる／和食の日こんだて／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ （こんぶ）・わかめ （にぼし） しらすぼし・たまご ぎゅうひきにく・みそ かとうれんにゅう	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・さとう はちみつ・こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・レモン えのきだけ いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」	600 813
20（金）	むぎごはん／だいずサラダ／さつまいものいがぐりあげ／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／←かけてたべてね／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・たまご （ガラスープ） i.i.imabari!ブランド給食	むぎ・こむぎこ そうめん・こめ さつまいも・さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら みかんゼリー	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ブロッコリー レモン・しいたけ	588 775
24（火）	とりにくのみかんふうみやき／コッペパン／ポテトチップサラダ／かぼちゃのプリン／しろいんげんまめのポタージュ／ピースの日／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろいんげんまめペースト アガー・とりひきにく とりにく なまクリーム （ガラスープ）	パン・こめこ じゃがいも・さとう みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ コーンかん・にんじん パセリ・みかんジュース レモン・しめじ	614 769
25（水）	むぎごはん／こくとうナッツ／ちゅうかくらげのナムル／とうふとツナのオムレツ／きりぼしとひじきのにもの／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あつあげ ひじき・（にぼし） まぐろあぶらづけ ちゅうかくらげ やきぶた・とりにく たまご	むぎ・こめ じゃがいも くろざとう・さとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん ねぎ	643 831
26（木）	むぎごはん／はくさいのこんぶあえ／まめまめじゃこてん／みかん／だいこんとさといものにもの／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ ローストだいず しおこんぶ・ひじき （にぼし） えそすりみ	むぎ・こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	こんにゃく さやいんげん・きゅうり ごぼう・こまつな とうもろこし・にんじん はくさい・みかん ほししいたけ	576 759
27（金）	むぎごはん／すなぎものやさいあえ／わふうとうふハンバーグ／←かけてたべてね／じゃこてんカレー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・えそすりみ じゃこてん・すなぎも だっしふんにゅう みそ・にくだんご	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん さとう・はちみつ こめあぶら マヨネーズ カレールウ	えだまめ・グリンピース きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく	575 767
30（月）	さといもごはん／ブロッコリーのごまずあえ／あげだしまこもたけ／あつあげのみぞれに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あつあげ・からあげ しらすぼし （けずりぶし） とりひきにく とりにく	こむぎこ・こめ こめこ・さといも でんぷん・さとう さとう・すりごま こめあぶら	キャベツ・ごぼう しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ブロッコリー まこもたけ・れんこん ほししいたけ	609 812

全国学校給食甲子園

第20回全国学校給食甲子園で、大島調理場が「女子栄養大学特別賞」を受賞した献立を18日に実施します。瀬戸内海に面した大島の海の幸である「島ひじき」や「しらす干し」を中心に、今治市の農産物である「まこもたけ」や「れんこん」、愛媛の「はも」や「みかん」など今治市＆愛媛県の恵みをたくさん使っています。

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

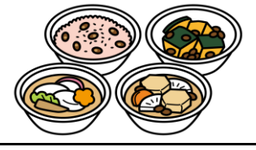
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた栄養バランスのよい食事



「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量の平均を記載しています。

給食がない日
4日:吉海小・大島中 繰替休業日　6日:吉海小5・6年　宮窪小3～6年 弁当
16日:大島中 繰替休業日　　17日:吉海小5年　校外学習 弁当
26.27日:吉海小・宮窪小　6年 修学旅行

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。