令和8年 11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

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）	とりにくのハニーマスタードやき／ブロッコリーのアーモンドサラダ／チリコンカン／コッペパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	パン・じゃがいも でんぷん・さとう はちみつ アーモンド オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ブロッコリー マッシュルーム・トマト しょうが・にんにく	583 681
4（水）	ごはん／あおなのごまあえ／じゃこカツ／よせなべ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき ホキ・たこ じゃこてんすりみ とりにく・たまご （こんぶ） （けずりぶし）	パンこ・こめ でんぷん さんおんとう・ごま 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・にんじん しろねぎ・ねぎ はくさい・しいたけ	590 693
5（木）	どうにゅうのキッシュ／グリーンサラダ／きのことたらこのスパゲティー／クランベリーパインパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・たらこ ベーコン・ゼラチン とりにく たまご なまクリーム・チーズ	パン・スパゲティ さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	えだまめ・かぼちゃ 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 パセリ・レタス・しめじ まいたけ クランベリーパイン	665 743
6（金）	ごはん／ごしきあえ／ししゃものカレーあげ／うちまめとじゃがいものそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・きなこ ししゃも とりにく たまご・（にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース・たまねぎ にんじん・パセリ ほうれんそう・もやし ほししいたけ・しめじ	592 682
9（月）	とりにくのマーマレードやき／さつまいものサラダ／もちむぎいりシチュー／コッペパン／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく・とりにく	もちむぎ・こむぎこ パン・こめこ さつまいも じゃがいも・さとう マーマレード こめあぶら・バター マヨネーズ	かぶ・きゅうり たまねぎ・にんじん ブロッコリー・レタス れんこん みかんジュース ほししいたけ	583 696
10（火）	ごはん／いとかんてんのすのもの／ホキのもみじあげ／だいこんのそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・かんてん ホキ・ロースハム とりにく たまご チーズ （けずりぶし）	こむぎこ・こめ さとう さんおんとう・ごま こめあぶら	グリンピース・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん しょうが	563 682
11（水）	ごはん／ハニーキャロットサラダ／みきゃんこざかな／とりにくのえびみそしまなみレモンやき／さといもともちむぎのクリームスープ／ぎゅうにゅう／こっぺぱん	ぎゅうにゅう だいず・とうにゅう かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さんおんとう はちみつ・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・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	634 740
12（木）	マカロニグラタン／コッペパン／プチトマトのかりかりサラダ／こんさいポトフ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし・えび ぶたにく とりにく・チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さつまいも・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん パセリ・ブロッコリー れんこん・レモン ほししいたけ マッシュルーム	580 687
13（金）	みかん／もちむぎのごはん／わかめサラダ／ひじきのたまごやき／i.i.imabari! ブランド給食／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	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ひじき・ぶたにく とりにく たまご （けずりぶし） （ガラスープ）	もちむぎ・こめ さといも・でんぷん さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・ほうれんそう みかん・レモン・しいたけ	567 667
16（月）	れんこんバーグ／はだかむぎこパン／ビーンズサラダ／やさいのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・たまご ビーンズミックス ひじき・ツナ ロースハム ベーコン・とりにく （ガラスープ）	はだかむぎこパン パンこ・じゃがいも さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・しろねぎ れんこん・ほししいたけ	560 676
17（火）	ごはん／ほうれんそうのおひたし／たいタッタ／けんちんじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かつおぶし・たい とりにく・たまご （にぼし）	こめ・こめこ さといも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・にんじん・ねぎ ほうれんそう・もやし ほししいたけ・にんにく	565 652

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／もやしのかふうあえ／トマトデタッカルビ／わかめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ベーコン・とりにく うずらたまご なまクリーム・チーズ	こめ・じゃがいも さんおんとう アーモンド 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 ねぎ・もやし えのきだけ・ほししいたけ	580 681
19（木）	きなことうふのナゲット／コッペパン／だいずのカラカラサラダ／きのこのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・きなこ とうふ・ベーコン とりにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン さつまいも でんぷん さんおんとう こめあぶら・バター	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 にんじん・しめじ エリンギ マッシュルーム・にんにく	674 788
20（金）	ごはん／はくさいのおかかあえ／くきわかめのつくだに／ほうれんそうとぶたにくのしょうがいため／とうふのかにあんスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・くきわかめ かつおぶし かにかまぼこ ぶたにく （ガラスープ）	こめ・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	キャベツ・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 えのきだけ・きくらげ ほししいたけ・しょうが	530 626
24（火）	むぎごはん／レンズまめのサラダ／さけのカラフルマヨネーズやき／かけてたべてね／かみかみカレー／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 だいず・レンズまめ さけ・ぶたひきにく だっしふんにゅう たまご	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ あかピーマン・レタス れんこん・しめじ しいたけ・しょうが にんにく	629 731
25（水）	桜井中学校3年生 リクエスト献立／「きのこ」をつかったリクエスト／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・とりにく たまご・みそ （にぼし）	こめ・さつまいも でんぷん さんおんとう すりごま こめあぶら みかんゼリー	たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・ねぎ えのきだけ・しめじ エリンギ・しょうが にんにく	638 757
26（木）	おからボールのヤンニョムたれ／コッペパン／パテチョコレート／みずなのサラダ／うずらたまごのベジタブルスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おから・ぶたにく ウインナー とりにく うずらたまご （ガラスープ）	パン・でんぷん さんおんとう こめあぶら チョコレートクリーム ドレッシング	みずな・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん きくらげ・エリンギ	670 784
27（金）	ごはん／こまつなのにびたし／さばのねぎみそやき／すましじる／BOOKメニュー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・しらすぼし かつおぶし・さば あかいた・みそ （こんぶ） （にぼし） （けずりぶし）	こめ・じゃがいも さとう	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ ほししいたけ・しょうが	556 679
30（月）	さつまいもコロッケ／コッペパン／すりおろしドレッシングサラダ／ポパイスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ウインナー とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう レタス・しめじ	598 705

はしを上手に使って、きれいに食べよう

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1ぼんのはしを、えんぴつをもつように、おやゆび・ひとさしゆび・なかゆびでもつ。



②「1」のじをかくように、たてにうごかす。



③おやゆびのつけねから、もう1ぼんのはしをとおし、くすりゆびでささえる。



④うえのはしだけをうごかして、はしさきをひらいたりとじたりする。





ひだりききのひとはこんなかたち

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1食分の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※　おはしは洗って毎日持ってきてください。

※　○印はスプーンのつく日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。