令和8年　11月分　学校給食献立表　（18回）

今治市立関前小中学校調理場
（岡村小・関前中）

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）	ごはん／えびのかきあげ／わかめのすのもの／もずくじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・もずく わかめ・ひじき えび・かにかまぼこ たまご （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・こめ さつまいも でんぷん はるさめ さとう こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ほうれんそう えのきだけ	695 774
5（木）	ごはん／ヤンニョムチキン／さんしょくあえ／こうやどうふのにもの／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご （けずりぶし）	こむぎこ・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 こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	754 829
6（金）	コッペパン／ほうれんそうのオムレツ／Wポテトサラダ／あきのミネストローネ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	パン・マカロニ さつまいも じゃがいも ながいも・さとう オリーブオイル こめあぶら バター	キャベツ・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ほうれんそう・エリンギ	677 698
9（月）	ごはん／ホキのもみじおろしかけ／はるさめサラダ／のっぺいじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ・ロースハム とりにく （けずりぶし）	こむぎこ・こめ さといも でんぷん・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが	674 789
10（火）	ごはん／つくねやき／かふうあえ／きくらげのそぼろスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご （こんぶ）	パンこ・こめ でんぷん・はるさめ さとう さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・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・きくらげ しょうが	695 775
11（水）	たきこみごはん／こくとうナッツ／あげだしまこもたけ／きっかあえ／ちゃんこじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ぶたにく とりひきにく たまご （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・さといも でんぷん くろざとう・さとう さんおんとう ごま・アーモンド こめあぶら	こんにゃく・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ほうれんそう まこもたけ・もやし えのきだけ・しいたけ ほししいたけ・しめじ	753 817
12（木）	ピースの日／ごはん／とうふのベーコンやき／スタミナなっとう／しせんにくじゃが／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・なっとう ぶたにく・ベーコン とりひきにく	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	いとこんにゃく えだまめ・たまねぎ にんじん・にんにく ねぎ・しょうが	714 808
13（金）	コッペパン／さといもコロッケ／ツナコーンサラダ／ウインナーとキャベツのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじ まぐろあぶらづけ ウインナー とりひきにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・さといも さとう 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 レタス	688 709
16（月）	ごはん／今治市産みかんゼリー／せんざんき／あおなのにびたし／たまねぎのみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かつおぶし とりにく みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも でんぷん こめあぶら みかんゼリー	かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しょうが	669 790
17（火）	大島調理場 女子栄養大学特別賞受賞／まこもしらすピラフ／はものフリット／にんにくねぎソース／あおじそひじきサラダ／みかん／れんこんこんさいポトフ／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 全国学校給食甲子園	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	704 775
18（水）	ごはん／きのこのたまごやき／おろしあえ／ぶたにくとやさいのみそに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし ぶたにく たまご みそ	こめ・じゃがいも さんおんとう こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・もやし えのきだけ・しめじ しいたけ・しょうが	657 740
19（木）	さといもごはん／とりにくのちゅうかころもあげ／れんこんきんぴらサラダ／わかめスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・こめ さといも・でんぷん はるさめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ もやし・れんこん ほししいたけ・しょうが	692 806
20（金）	コッペパン／ハンバーグのきのこソース／さいころサラダ／クリームシチュー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく たまご	パン・パンこ こめこ・じゃがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし にんじん・れんこん えのきだけ・しめじ	716 736
24（火）	ごはん／おこのみあげ／バンサンスー／いりどり／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ あおのりこ・えび いか・かにかまぼこ てんぷら とりにく・たまご	こむぎこ・こめ こめこ・はるさめ 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 キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん もやし・きくらげ	765 838
25（水）	カルシウムの日／ごはん／こうやどうふのごまあえ／さけのアヒージョ／いりこのりあえ／せとうちレモンかおるしおぶたどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ あおのりこ かえりいりこ さけ・ぶたにく （にぼし）	こめ・さといも じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	こまつな・しょうが たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい パセリ・レモン しめじ・しいたけ にんにく	708 787
26（木）	ごはん／とうふいりちぐさやき／あまずあえ／あいしょうじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ロースハム とりひきにく とりにく・たまご みそ （けずりぶし）	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら	キャベツ・きゅうり］ だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ほししいたけ	675 723
27（金）	コッペパン／キャベツのメンチカツ／しょうゆドレッシングサラダ／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・わかめ あいびきにく ぶたにく・たまご	こむぎこ・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	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	742 672
30（月）	ごはん／ししゃものオランダあげ／アーモンドあえ／ぶたじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ししゃも・ぶたにく たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ さつまいも・さとう アーモンド こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・パセリ	672 806

ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

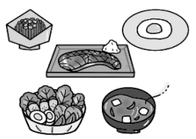
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



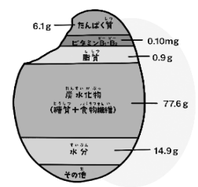
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

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５年生、中学校は１～３年生平均の提供エネルギー量の平均を記載しています。

引用　食育フォーラム　2026　11月号

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。