令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立学校給食センター
（日吉中・立花中・北郷中・近見中）

日（曜）	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal
2（月）	混ぜて食べてね／麦ごはん／かみかみビビンバ（野菜）／かみかみビビンバ（肉）／チーズ②／ワンタンスープ／ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・牛肉 とり肉・チーズ たまご	米・麦・ワンタン 砂糖・ごま ごま油・米油	きゅうり・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん キムチ・もやし きくらげ・干ししいたけ しめじ・しょうが にんにく	728
4（水）	ホキの花園焼き／クランベリーパインパン／しょうゆドレッシングサラダ／フェジョアーダ／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 金時豆・ホキ ウインナー・たまご （ガラスープ）	パン・砂糖・ごま クランベリーパイン オリーブオイル 米油・マヨネーズ	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 パセリ・赤ピーマン レタス・しめじ にんにく	753
5（木）	ごはん／小松菜の煮びたし／大豆とえそのつくね揚げ／白菜そぼろのみそ汁／りんごゼリー／ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・厚揚げ 油揚げ・寒天・赤板 しらす干し・ぶた肉 えそすりみ・たまご みそ（煮干し） いいりんごの日（11/5）	米・パン粉 でんぷん・砂糖 米油 カクテルゼリー	さやいんげん・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・りんごソース りんごジュース えのきだけ 干ししいたけ	844
6（金）	プロッコリーのキッシュ／コッペパン／しらすと小松菜のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ／根菜のミネストローネ／ヨーグルト／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 しらす干し・たまご 生クリーム・チーズ ヨーグルト 11月8日はいい歯の日	パン・さつまいも じゃがいも・米油 でんぷん・砂糖 オリーブオイル	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ トマト・トマトジュース にんじん・パセリ ブロッコリー・もやし れんこん・しめじ にんにく	737
9（月）	麦ごはん／キャベツのごま昆布和え／ししゃものカレー揚げ②／かけて食べてね／木の葉丼／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 きなこ・からあげ 塩こんぶ・ししゃも すまき・たまご （煮干し） カルシウムの日	米・麦・小麦粉 でんぷん・砂糖 ごま・ごま油 米油	かんぴょう・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・パセリ もやし・干ししいたけ	765
10（火）	ごはん／おかか和え／大豆小魚／まこもたけのかき揚げ／かけて食べてね／瀬戸内レモン香る塩豚丼ぶり／ぎゅうにゅう	牛乳・ひよこ豆 ロースト大豆・ぶた肉 かえりいりこ かつお節・たまご とり肉（ｶﾞﾗｽﾌﾟ） i．i.imabari!ブランド給食	米・小麦粉・米粉 さつまいも さといも・でんぷん 砂糖・米油	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・まこもたけ もやし・レモン しいたけ・しょうが	792
11（水）	ささみとポテトのレモン酢／裸麦粉パン／ひじきのサラダ／今治産野菜のポタージュ／ぎゅうにゅう	牛乳・ひじき ロースハム ベーコン とりささみ にっぽんいちおいしい給食の日	裸麦粉パン 小麦粉・さつまいも ながいも・でんぷん 砂糖・ごま オリーブオイル ごま油・米油	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・白ねぎ レモン・干ししいたけ	749
12（木）	麦ごはん／小松菜のアーモンド和え／スパニッシュオムレツ／根菜カレー／かけて食べてね／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 大豆・ロースハム とり肉・たまご	米・麦・さつまいも 砂糖・アーモンド 米油・バター カレールウ	えだまめ・きゅうり ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ トマト・にんじん ほうれん草・もやし しょうが	798
13（金）	鮭とほうれん草のグラタン／コッペパン／レモンドレッシングサラダ／キャラメルクリーム／白菜とミートボールのスープ／ぎゅうにゅう	牛乳・わかめ・鮭 生クリーム チーズ・肉団子 （ガラスープ）	パン・小麦粉・春雨 砂糖・米油 バター キャラメルクリーム	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほうれん草・レモン 干ししいたけ マッシュルーム	779
16（月）	地場産物活用週間 11/16（月）～20（金）／ごはん／かえりと野菜のレモン和え／鯛のもみじおろしかけ／おんまく今治丼／かけて食べてね／ぎゅうにゅう	牛乳・かえりいりこ 鯛・かまぼこ とり肉	米・小麦粉 でんぷん・砂糖 ごま油・米油	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい レモン・干ししいたけ しょうが	720
17（火）	かけて食べてね／ごはん／小松菜とコーンのナムル／れんこんルーローハン／今治産みかんゼリー／卵とわかめの中華風スープ／ぎゅうにゅう	牛乳・豆腐 わかめ・ぶた肉 とり肉・たまご （ガラスープ） れんこんの日（11/17）	米・でんぷん 砂糖・ごま ごま油 みかんゼリー	きゅうり・こまつな チンゲンサイ とうもろこし まこもたけ・れんこん 干ししいたけ しょうが・にんにく	708

日（曜）	献立名	赤色 主に体の組織を作る	黄色 主にエネルギーになる	緑色 主に体の調子を整える	栄養価 エネルギー kcal
18（水）	さつまいものコロッケ／コッペパン／ハニーキャロットサラダ／コンソメスープ／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 牛肉・ぶた肉 たまご	パン・小麦粉 パン粉・さつまいも はちみつ・米油 バター	キャベツ・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい ブロッコリー・レタス しめじ	759
19（木）	まこもしらすピラフ／青じそひじきサラダ／みかん／はちみつﾌﾚｯﾄにんにくねぎｿｰｽ／れんこん根菜ポトフ／女子栄養大学特別賞献立（大島調理場）／全国学校給食甲子園／ぎゅうにゅう	牛乳・厚揚げ・はも ひじき・しらす干し とり肉（ｶﾞﾗｽﾌﾟ）	米・小麦粉・米油 さつまいも・バター でんぷん・砂糖 ごま・いちごジャム ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ・ごま油	枝豆・キャベツ こまつな・しそ だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん まこもたけ・みかん 干ししいたけ にんにく・白ねぎ	795
20（金）	ポークスペアリブ風／コッペパン／ポテトサラダ／豆乳クリームスープ／ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・豆乳 ぶた肉・とり肉 （ガラスープ）	パン・米粉 さつまいも じゃがいも・砂糖 みかんジャム オリーブオイル マヨネーズ	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 まこもたけ・しょうが にんにく	723
24（火）	里芋ごはん／高野豆腐のごま和え／さばの香味焼き／もずくのみそ汁／ぎゅうにゅう	牛乳・大豆・豆腐 からあげ・高野豆腐 もずく・さば・みそ とり肉（煮干し） 和食の日（11/24）献立	米・さといも じゃがいも・砂糖 ごま・ごま油	ごぼう・こまつな にんじん・ねぎ 干ししいたけ・にんにく しょうが いい和食の日	755
25（水）	黒毛和牛のハンバーグ／コッペパン／グリーンサラダ／きのことさつまいものシチュー／ぎゅうにゅう	牛乳・白いんげん豆 大豆・牛肉・ぶた肉 とり肉・たまご （ガラスープ） ｊＡおちいまばり「伊予牛絹の味」無償提供	パン・小麦粉 パン粉・さつまいも 砂糖・米油・バター オリーブオイル マヨネーズ	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん レタス・レモン しめじ・マッシュルーム	820
26（木）	ごはん／小松菜サラダ／レバーと根菜のごまみそ和え／厚揚げと湯葉のすまし汁／ぎゅうにゅう	牛乳・厚揚げ・湯葉 わかめ・ひじき とりレバー・みそ （昆布）（削り節）	米・でんぷん 砂糖・ごま オリーブオイル 米油	きゅうり・ごぼう こまつな・たけのこ たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし・れんこん えのきだけ・しょうが	768
27（金）	しょうが炒めきなこ揚げパン／フルーツポンチ／虎豆と鶏肉のトマト煮／ぎゅうにゅう	牛乳・虎豆 きなこ・ぶた肉 とり肉 ピースの日	パン・じゃがいも でんぷん・砂糖 ごま油・米油 カクテルゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・ほうれん草 パイン・レモン・もも 干ししいたけ・しめじ トマトピューレ しょうが・にんにく	766
30（月）	減量ごはん／ひじきのナムル／チキンのレモンソースかけ／野菜ラーメン／ぎゅうにゅう	牛乳・ひじき しらす干し・ぶた肉 とり肉 （昆布）	米・中華めん 米粉・さつまいも でんぷん・砂糖 ごま・ごま油 米油	キャベツ・こまつな たけのこ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・はくさい・レモン 干ししいたけ・しょうが にんにく	866

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

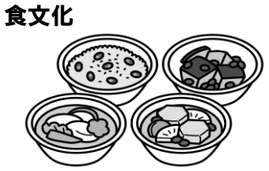
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「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



イラスト引用：学校給食2026年10月号

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、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。

※　おはしは洗って毎日持ってきてください。
※　○印は、スプーンが使える日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。