令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立清水調理場
（清水小・富田小）

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 エネルギー kcal
2（月）	れんこんのトマトソースやき、グリーンサラダ、きのことたらこのスパゲティー、コッペパン、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・たらこ ベーコン ゼラチン とりにく・チーズ	パン・スパゲティ パンこ・さとう アーモンド・あぶら オリーブオイル バター	えだまめ・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・ブロッコリー れんこん・しめじ まいたけ・トマトピューレ	609
4（水）	ごはん、はるさめサラダ、ツナはるまき、ちゅうかコーンスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おから・たまご まぐろあぶらづけ ちゅうかくらげ ベーコン チーズ （ガラスープ）	はるまきのかわ こめ・でんぷん はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら マヨネーズ	きゅうり・しそ たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん コーンかん・ねぎ もやし・レモン きくらげ・ほししいたけ	658
5（木）	カルシウムの日、とうにゅうのキッシュ、クランベリーパインパン、ブロッコリーのアーモンドサラダ、ポークビーンズ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト とうにゅう・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご・なまクリーム チーズ	パン・じゃがいも さとう アーモンド クランベリーパイン オリーブオイル あぶら	かぼちゃ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん ブロッコリー・しめじ トマトピューレ・にんにく	615
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・たまご ぎゅうにく （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・もやし ほうれんそう・しめじ ほししいたけ	580
9（月）	カップミートローフ、カラフルサラダ、きのことさつまいものシチュー、コッペパン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ぎゅうにく ぶたにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・さとう さつまいも・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし ミニトマト・にんじん はくさい・レタス しめじ・エリンギ マッシュルーム	599
10（火）	むぎごはん、のりずあえ、やさいとかえりのかきあげ（かけてたべてね）、おんまくいまばりどん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり・かまぼこ かえりいりこ とりにく・たまご （けずりぶし）	むぎ・こむぎこ こめ・さつまいも でんぷん・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい ほししいたけ・しょうが	552
11（水）	ごはん、かみかみあえ、りんごゼリー、ごまざんき、ほっこりぐだくさんみそしる、にっぽんいちおいしい給食の日、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・アガー さきいか・みそ とりにく （にぼし）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん にんじん・ねぎ はくさい・れんこん りんごジュース・レモン しょうが	604
12（木）	ぎゅうにくのオイスターソースいため、だいずのカラカラサラダ、きなこあげパン、ミネストローネ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・きなこ ぎゅうにく ベーコン （ガラスープ）	パン・さつまいも でんぷん・さとう あぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ・トマト とうもろこし・しめじ トマトジュース・にんじん エリンギ・マッシュルーム トマトピューレ・にんにく	619
13（金）	むぎごはん、だいこんとかきのサラダ、しらすとねぎのたまごやき（かけてたべてね）、さといもカレー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめペースト とうにゅう・わかめ しらすぼし・ぶたにく とりにく・たまご （けずりぶし）	むぎ・こめ さといも・さとう ごま・ねりごま あぶら・カレールウ	きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・レタス・かき ほししいたけ・しょうが にんにく	573
16（月）	さつまいものいがぐりあげ、りんご、はだかむぎこパン、ひめかぐやとブロッコリーのおかかマヨ、かぶとたまごのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく・たまご	こむぎこ・そうめん はだかむぎこパン さつまいも・さとう さといも・あぶら でんぷん マヨネーズ	かぶ・キャベツ・ねぎ にんじん・はくさい ブロッコリー・りんご しいたけ	596
17（火）	ごはん、しおのかおりのめぐみあえ、まんげつかぐやでそぼろあんかけ、しまなみすいぐんなべ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・のり あつあげ・わかめ ひじき・たい かつおぶし・えび とりにく・むぎみそ （こんぶ）	こめ・さといも でんぷん・さとう あぶら	こんにゃく・こまつな たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい もやし・えのきだけ ほししいたけ	562

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 エネルギー kcal
18（水）	みかん、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、全国学校給食甲子園、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・あぶら バター	えだまめ・キャベツ こまつな・しそ・みかん 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 ほししいたけ・にんにく	620
19（木）	れんこんバーグ、コッペパン、かりかりじゃこサラダ、さといもともちむぎのクリームスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・たまご とうにゅう あおのりこ しらすぼし ぶたにく・とりにく	もちむぎ・パン こめこ・さといも でんぷん・さとう ごまあぶら こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん れんこん・レモン ほししいたけ	565
20（金）	いまばりさんみかんゼリー、もちむぎいりもっちりごはん、しょうゆドレッシングサラダ、さけのカラフルマヨネーズやき（かけてたべてね）、せとうちレモンかおるしおぶたどん、I.I Imabari! ブランド給食、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト さけ・ぶたにく たまご （ガラスープ）	もちむぎ・こめ さといも・さとう でんぷん オリーブオイル あぶら みかんゼリー マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・パセリ はくさい・レモン しいたけ・しょうが	546
24（火）	たきこみごはん、こまつなのにびたし、さばのもみじおろしかけ、あつあげとゆばのすましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・あつあげ あぶらあげ・ゆば・わかめ しらすぼし・さば・かまぼこ かつおぶし・とりにく （こんぶ）・（にぼし） （けずりぶし）	こむぎこ こめ さとう あぶら 11月24日は「和食の日」	ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しめじ ほししいたけ・しいたけ	591
25（水）	げんりょうごはん、こまつなとかんぴょうのサラダ、とりてん、はかたのしおラーメン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・ぶたにく とりにく たまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ ちゅうかめん でんぷん・ごま さとう ごまあぶら・あぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・とうもろこし にんじん・ねぎ・もやし しょうが	571
26（木）	ホキのアーモンドあげ、コッペパン、ビーンズサラダ、うずらたまごのベジタブルスープ、ピースの日、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ビーンズミックス ホキ・とりにく まぐろあぶらづけ うずらたまご・たまご こなチーズ （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・さとう アーモンド オリーブオイル あぶら	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・エリンギ	600
27（金）	ヨーグルト、ごはん、こんにゃくとひじきのサラダ、ヤンニョムレバー、わかめスープ、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 うずらたまご ヨーグルト とりレバーたつたあげ	こめ・こめこ じゃがいも・さとう でんぷん・ごま アーモンド・あぶら オリーブオイル ごまあぶら	サラダこんにゃく キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト ねぎ・えのきだけ ほししいたけ	632
30（月）	BOOK、11ぴきのねこのコロッケ、コッペパン、みずなのサラダ、Feチョコ、フェジョアーダ、おはなし給食、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・きんときまめ しろいんげんまめ・だいず ひじき・ぎゅうにく ぶたにく・ベーコン ウインナー・たまご だっしふんにゅう （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・さとう じゃがいも あぶら チョコレートクリーム ドレッシング	キャベツ・みずな だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん しめじ・にんにく	644

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



引用：「学校給食2026年10月号」

～おはなし給食～

11月から「おはなし給食」が始まります。

絵本や物語に出てくる料理や食べ物が給食に登場します。どんなおはなしが登場するか、お楽しみに♪

このマーク→ BOOK が目印！

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、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

★11月18日は、大島調理場が第20回全国学校給食甲子園で女子栄養大学特別賞を受賞した献立です！

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。