令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立玉川調理場
（鴨部小・九和小・玉川中）

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）	れんこんピザ、コッペパン、だいずとツナのサラダ、キャラメルクリーム、もずくスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ まぐろあぶらづけ とりひきにく もずく・チーズ	パン・さとう オリーブオイル こめあぶら キャラメルクリーム	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ パセリ・れんこん レモン・えのきだけ しめじ	626 758
4（水）	ごはん、わかめのツナあえ、レバーとこんさいのごまみそあえ、しらたまだんごじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ（にぼし） まぐろあぶらづけ ぶたレバー・とりにく みそ	こむぎこ・こめ もち・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう こまつな・きりぼしだいこん にんじん・ねぎ はくさい・れんこん しめじ・しょうが	614 －
5（木）	あつあげのねぎみそチーズやき、クランベリーパイン、こんにゃくサラダ、ソースパスタ、パン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・かつおぶし ちくわ・ぶたにく チーズ・みそ	パン・スパゲティ さんおんとう クランベリーパイン 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・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ	574 753
6（金）	ごはん、かにかまなっとうあげだしまこもたけ、まめまめとんじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ なっとう・とうにゅう（にがり）（けずりぶし） かにかまぼこ とりひきにく ぶたにく・みそ	こむぎこ・こめ こめこ・さつまいも でんぷん・さんおんとう こめあぶら	キャベツ・こまつな たくあんづけ・たまねぎ ねぎ・まこもたけ えのきだけ・ほししいたけ しめじ	579 772
9（月）	スイートポテト、アーモンドいりこ、コッペパン、やきにくサラダ、はくさいとにくだんごのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・ローストだいず かえりいりこ ぎゅうにく・たまご なまクリーム にくだんご	パン・さつまいも はるさめ・さとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・とうもろこし ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい レタス・ほししいたけ しょうが・にんにく	616 774
10（火）	ごはん、こまつなのごまあえ、さかなのもみじやき、こうやどうふいりちくぜんに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ （にぼし）・ホキ てんぷら・とりにく うずらたまご ヨーグルト	こめ・さんおんとう ごま・すりごま こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・ごぼう さやいんげん・こまつな にんじん・にんじんペースト はくさい・もやし れんこん	572 762
11（水）	むぎごはん、あかじそあえ、しおレモンせんざんき、もずくどんのぐ、ぎゅうにゅう にっぽんいちおいしい給食の日	ぎゅうにゅう だいず・もずく ぶたひきにく とりにく	むぎ・こめ こめこ・でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・あかしそ たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし レモン・しょうが にんにく	617 822
12（木）	ほうれんそうグラタン、コッペパン、れんこんサラダ、とらまめととりにくのトマトに、ぎゅうにゅう ピースの日	ぎゅうにゅう とらまめ・とりにく とりひきにく チーズ	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・れんこん しめじ・マッシュルーム トマトピューレ・しょうが にんにく	591 744
13（金）	ごはん、かんぴょうサラダ、ししゃものごまあげ、ぶたにくとあつあげのピリからに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・ししゃも ぶたにく・うずらたまご たまご・みそ （ガラスープ）	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・かんぴょう きゅうり・たけのこ チンゲンサイ・にんじん レタス・レモン しょうが・にんにく	618 852
16（月）	さといもコロッケ、はだかむぎこパン、わかめのナムル、ふゆやさいともちむぎのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ・とりひきにく たまご・チーズ	もちむぎ・こむぎこ はだかむぎこパン パンこ・さといも さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・もやし	573 720
17（火）	ごはん、だいこんとかきのサラダ、いまばりわぎゅうハンバーグ、きのことさつまいものシチュー、ぎゅうにゅう JA越智今治様より　今治市産牛肉提供	ぎゅうにゅう・わかめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パンこ こめ・さつまいも さんおんとう こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・レタス かき・しめじ エリンギ	631 838
18（水）	あおじそひじきサラダ、みかん、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、れんこんこんさいポトフ、ぎゅうにゅう、全国学校給食甲子園	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	595 757
19（木）	たいのガーリックパンこやき、コッペパン、はくさいのサラダ、さつまいもジャム、つけてたべてね、しゃきしゃきスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たい たまご・こなチーズ	パン・パンこ さつまいも・でんぷん さとう・みずあめ ごま・オリーブオイル ごまあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・ミニトマト にんじん・はくさい パセリ・レタス にんにく	599 727
20（金）	もちむぎごはん、さつまいものおろしあえ、きのこのたまごやき、みかんゼリー、せとうちレモンかおるしおぶたどん、ぎゅうにゅう iimabariブランド給食	ぎゅうにゅう・おから しらすぼし・ぶたにく たまご （ガラスープ）	もちむぎ・こめ さつまいも・さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら みかんゼリー	きゅうり・こまつな しょうが・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい レモン・えのきだけ しめじ・しいたけ	556 733
24（火）	さといもごはん、こまつなのにびたし、さけのしおこうじやき、まっちゃわらびもち、とうふとゆばのすましじる、ぎゅうにゅう 和食の日	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・からあげ ゆば・（こんぶ） わかめ・（にぼし） しらすぼし・かつおぶし（けずりぶし）・さけ あかいた・とりにく	こめ・さといも わらびもち	ごぼう・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・しめじ	555 733
25（水）	ごはん、きりぼしだいこんのすのもの、わふうカラフルはるまき、けんちんじる、ぎゅうにゅう カルシウムの日	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・おから （にぼし）・しらすぼし さきいか・ぶたにく みそ	こむぎこ・こめ はるまきのかわ さといも・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	こんにゃく・えだまめ きゅうり・だいこん きりぼしだいこん・たけのこ とうもろこし・にんじん ねぎ	630 787
26（木）	ほうれんそうとぶたにくいため、クッキーパン、フルーツあえ、はるさめスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご	こむぎこ・パン はるさめ・さとう さんおんとう アーモンド・ごまあぶら マーガリン マスカットゼリー	キャベツ・しょうが たけのこ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう みかんかん・パインかん おうとうかん ほししいたけ	649 817
27（金）	むぎごはん、ふくしんづけサラダ、とうふのツナでんがく、かけてたべてね、ひよこまめのカレー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきどうふ・ひよこまめ まぐろあぶらづけ わかめ・ぶたひきにく ぶたレバー・みそ	むぎ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ カレールウ	キャベツ・きゅうり ふくしんづけ・たまねぎ にんじん・レタス しょうが・にんにく	602 807
30（月）	ハムサンドフライ、コッペパン、わふうだいこんサラダ、ビーフンスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし・かつおぶし ぶたにく・ロースハム たまご	こむぎこ・パン パンこ・ビーフン じゃがいも・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり だいこん・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい きくらげ	594 745

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。

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



引用：「食育フォーラム 2026年10月号」

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　日にちに○が付く日は、スプーンが付きます。