令和8年

11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立常盤小学校調理場
（常盤小）

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）	きのこバーグ、コッペパン、じゃこサラダ、とう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 わかめ・とうまめ あおのりこ しらすぼし ぶたひきにく とりにく・たまご とりひきにく	パン・パンこ じゃがいも でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・トマトかん しいたけ・にんじん・パセリ レモン・しめじ・まいたけ にんにく・しょうが マッシュルーム トマトピューレ	569
4（水）	さといもごはん、はくさいとりんごのサラダ、さわらのみそマヨやき、かぶとあつあげのとろみじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・さわら からあげ しらすぼし （けずりぶし） とりにく・みそ	こめ・さといも でんぷん オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぶ・ごぼう・たまねぎ にんじん・しろねぎ・ねぎ はくさい・りんご ほうれんそう・しめじ えのきだけ ほししいたけ・しょうが	539
5（木）	さといもコロッケ、クランベリーパインパン、えのきとわかめのごまサラダ、ABCスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・わかめ たまご・ぶたにく とりひきにく （ガラスープ）	こむぎこ・パン マカロニ・パンこ さといも・ごま じゃがいも さんおんとう こめあぶら クランベリーパイン	きゅうり・たまねぎ にんじん・キャベツ えのきだけ	618
6（金）	ごはん、ひじきのナムル、ごまざんき、はっぽうさい、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・えび いか・ぶたにく とりにく うずらたまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし ほししいたけ・しょうが	628
9（月）	ツナポテトやき、コッペパン、だいこんとかきのサラダ、ちゅうかスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ まぐろあぶらづけ ぶたにく・チーズ （ガラスープ）	パン・じゃがいも はるさめ・さとう オリーブオイル ごまあぶら ごま・マヨネーズ	きゅうり・だいこん たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん パセリ・もやし・かき えのきだけ・しいたけ	567
10（火）	ごはん、アーモンドあえ、ちくわのあまからあげ、みそラーメン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちくわ・ぶたにく たまご・みそ （ガラスープ）	こむぎこ・パンこ ちゅうかめん こめ・ごまあぶら さんおんとう アーモンド・さとう こめあぶら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・ほうれんそう もやし	589
11（水）	ごはん、たまねぎとマコモダケのマリネ、こんさいかきあげ、あつあげとはくさいのうまに、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 あつあげ・えび ぶたにく・たまご	こむぎこ・こめ さつまいも でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん しろねぎ・はくさい ブロッコリー まこもたけ・レモン ほししいたけ・しめじ	595
12（木）	さばのカレーチーズやき、コッペパン、ひじきとやさいのいろどりサラダ、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 レンズまめ ウインナー・ひじき しらすぼし・さば こなチーズ （ガラスープ）	パン・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん あかピーマン しめじ・にんにく	527
13（金）	ごはん、ごぼうとナッツのサラダ、かりかりだいず、じゃこねぎたまごやき、おんまくいまばりどん、ぎゅうにゅう、かけてたべてね！	ぎゅうにゅう ローストだいず こんぶ・ひじき しらすぼし （けずりぶし） あかいた とりにく・たまご	こめ・でんぷん さとう さんおんとう ごま・アーモンド ごまあぶら こめあぶら	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・あかピーマン ほししいたけ・しょうが	587
16（月）	れんこんピザ、はだかむぎこパン、フレンチサラダ、きのことさつまいものシチュー、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめﾍﾞｰｽﾄ だいず・とりにく レンズまめ とりひきにく チーズ （ガラスープ）	こむぎこ・バター はだかむぎこパン パンこ・さとう さつまいも 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 れんこん・しめじ マッシュルーム トマトピューレ	584
17（火）	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、ぎゅうにゅう、全国学校給食甲子園、全国学校給食甲子園 女子栄養大学特別賞 大島調理場受賞献立	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・ごまあぶら さつまいも・ごま でんぷん・さとう いちごジャム・こめあぶら オリーブオイル・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	570

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）	むぎごはん、ビーツいりポテトサラダ、チキンカツ、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、i.i.imabari！ブランド給食	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・たまご （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ さといも・さとう じゃがいも でんぷん さんおんとう こめあぶら	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・ビーツ レモン・しいたけ	554
19（木）	ほうれんそうグラタン、コッペパン、ブロッコリーのごまずあえ、みかんゼリー、はくさいとだいずのスープ、ぎゅうにゅう、カルシウムの日	ぎゅうにゅう だいず・とりにく チーズ	こむぎこ・パン パンこ・すりごま じゃがいも さとう・バター こめあぶら みかんゼリー	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・パセリ ブロッコリー ほうれんそう・きくらげ	571
20（金）	ごはん、かけてたべてね！、ひじきのふりかけ、こまつなのにびたし、たいのもみじあげ、なめこのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ・とうふ あぶらあげ・みそ わかめ・ひじき・たい （にぼし）・とりにく しらすぼし・かつおぶし あかいた・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも さんおんとう ごま・こめあぶら	こまつな・あかしそ だいこん・なめこ にんじんペースト ねぎ・ほししいたけ	589
24（火）	ごはん、ブロッコリーサラダ、レバーとこんさいのごまみそあえ、けんちんじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・（にぼし） あぶらあげ ぶたにく ぶたレバー・みそ	こめ・さといも でんぷん・さとう さんおんとう ごま・すりごま オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・かんぴょう ごぼう・しょうが だいこん・とうもろこし にんじん・ねぎ ブロッコリー・レタス れんこん・レモン	577
25（水）	ごはん、はくさいのこんぶあえ、おこのみあげ、ちくぜんに、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・えび あおのりこ・たこ しおこんぶ （にぼし） けずりこ・ちくわ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ じゃがいも ながいも・ごま さんおんとう 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 たけのこ・にんじん はくさい	636
26（木）	ホキのクリームコーンやき、コッペパン、はなやさいサラダ、つけてたべてね！、チョコだいずクリーム、たまごスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめﾍﾞｰｽﾄ とうふ・わかめ ホキ・ウインナー たまご （ガラスープ）	パン・さとう ごま・バター オリーブオイル チョコだいずｸﾘｰﾑ	カリフラワー・きゅうり はくさい・たまねぎ とうもろこし コーンかん・にんじん ブロッコリー・えのきだけ	581
27（金）	むぎごはん、ほうれんそうとじゃこのサラダ、きのこのキッシュ、さといもカレー、かけてたべてね！、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく・たまご とりひきにく なまクリーム	むぎ・こめ さといも・さとう じゃがいも ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	えだまめ・キャベツ たまねぎ・にんじん ブロッコリー ほうれんそう・しめじ えのきだけ・にんにく	592
30（月）	とりにくのみかんふうみやき、コッペパン、こまつなサラダ、あきのクリームスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ・とりにく みそ	こむぎこ・パン さつまいも さとう・バター みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし みかんジュース・レモン	583

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。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。毎日の給食なら「和食」について学んでみませんか？





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。

引用：「学校給食 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。