令和8年　11月分　学校給食献立表　（17回）

今治市立鳥生小学校調理場

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）	ごはん／はくさいのおかかあえ／ホキのきのこあんかけ／とろろじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （こんぶ） わかめ かつおぶし （けずりぶし） ホキ	こむぎこ・こめ **じゃがいも** ながいも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	**きゅうり** かいわれだいこん **だいこん・たまねぎ** **にんじん・ねぎ** **はくさい**・もやし **えのきだけ・しめじ** **まいたけ**	588
4（水）	こめこのライスグラタン／クランベリーパインパン／みずなのサラダ／だいこんのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく・チーズ	パン・マカロニ こめ・こめこ さとう クランベリーパイン こめあぶら ドレッシング	**みずな・だいこん** **たまねぎ・ミニトマト** **にんじん**・パセリ もやし・ほししいたけ	693
6（金）	きびなごのからあげ／**レモンのタルト**／コッペパン／ビーンズサラダ／こんさいポトフ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ビーンズミックス かんてん・かにかまぼこ ぶたにく・らんおう （ガラスープ） きびなごからあげ	こむぎこ・パン **さつまいも**・さとう オリーブオイル こめあぶら だいずあぶら タルトカップ	**きゅうり・だいこん** **たまねぎ・にんじん** **れんこん**・みかんジュース レモン・ほししいたけ **にっぽんいちおいしい給食の日**	595
10（火）	ごはん／ひじきのサラダ／さけのちゃんちゃんやき／さといものそぼろに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・ひじき さけ・てんぷら とりひきにく・みそ	こめ・**さといも** さとう さんおんとう こめあぶら・バター	いとこんにゃく・さやいんげん **キャベツ・こまつな・だいこん** きりぼしだいこん・**たまねぎ** とうもろこし・**にんじん** ピーマン・レタス	612
11（水）	ひじきハンバーグ／はだかむぎこパン／かたぬきチーズ／わふうだいこんサラダ／きのこのシチュー／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ ひじき・しらすぼし かつおぶし・ぶたひきにく とりひきにく・とりにく たまご だっしふんにゅう チーズ・（ガラスープ）	こむぎこ はだかむぎこパン パンこ・さとう さんおんとう こめあぶら・バター	**きゅうり・だいこん** **たまねぎ**・ミニトマト **にんじん**・ブロッコリー **しめじ** マッシュルーム・しょうが	601
12（木）	むぎごはん／もやしのナムル／ほうれんそうのキッシュ／さつまいもカレー／かけてたべてね／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき とりにく・とりひきにく たまご・なまクリーム チーズ	むぎ・こめ **さつまいも**・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら バター カレールウ	かんぴょう・**キャベツ** **こまつな・たまねぎ** **にんじん・ほうれんそう** もやし・りんごソース しょうが・にんにく	642
13（金）	まこもときのこのソテー／ココアあげパン／こまつなのサラダ／ひよこまめのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ひじき ロースハム ベーコン （ガラスープ）	パン・**じゃがいも** マロニー・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	**キャベツ・こまつな** **たまねぎ・にんじん** パセリ・**まこもたけ** **えのきだけ** ほししいたけ・**しめじ**	573
16（月）	むぎごはん／からしあえ／さといもコロッケ／かけてたべてね／**せとうちレモンかおるしおぶたどんぶり**／**iimabari！ブランド給食**／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・ロースハム とりひきにく・たまご だっしふんにゅう （ガラスープ）	むぎ・こむぎこ パンこ・こめ こめこ・さといも でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら	**キャベツ・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**・もやし レモン・**しいたけ**	593
17（火）	全国学校給食甲子園／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／みかん／れんこんこんさいポトフ／**全国学校給食甲子園女子栄養大学特別賞受賞献立**／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 （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・バター オリーブオイル ごまあぶら・こめあぶら	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	624
18（水）	とりにくのしまなみレモンクリームソースかけ／コッペパン／ひじきとやさいのいろどりサラダ／みかんゼリー／ミネストローネ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし とりにく なまクリーム	パン・こめこ **さといも** さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター みかんゼリー	えだまめ・**キャベツ** **だいこん・たまねぎ** とうもろこし・**しろねぎ** あかピーマン・**まこもたけ** **れんこん**・レモン **しいたけ**・トマトピューレ	565
19（木）	**きりぼしだいこんのすのもの**／ごはん／あげだしまこもたけ／しまなみとんじる／**カルシウムの日**／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あつあげ・（にぼし） しらすぼし （けずりぶし） さきいか・ぶたにく とりひきにく・みそ	こむぎこ・こめ こめこ・**さといも** でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	**かぶ・きゅうり** きりぼしだいこん **たまねぎ・にんじん** **ねぎ・はくさい** **まこもたけ**・ほししいたけ	593

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
20（金）	いまばりさんまだいのパイつつみ／コッペパン／とうふサラダ／さつまいものポタージュ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト とうふ・おから えそすりみ・たい ロースハム・らんおう らんぱく・なまクリーム	パン・**さつまいも** さとう・はちみつ ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター パイきじ マヨネーズ	**きゅうり・たまねぎ** トマト・**にんじん** ピーツ・**レタス** みかんパウダー べにまどんな	748
24（火）	さといもごはん／ゆかりあえ／レバーとこんさいのごまみそあえ／とうふのすましじる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・（こんぶ） わかめ・しらすぼし （けずりぶし） とりにく・とりレバー みそ	こめ・**さといも** でんぷん・さとう さんおんとう ごま・こめあぶら	**キャベツ・きゅうり** ごぼう・**こまつな** あかしそ・しょうが **たまねぎ・にんじん** **ねぎ・れんこん** ほししいたけ	643
25（水）	キャベツのメンチカツ／コッペパン／ブロッコリーのサラダ／キャラメルクリーム／**ポークビーンズ**／**ピースの日**／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・かにかまぼこ ぎゅうひきにく ぶたにく・ぶたひきにく ベーコン・たまご	こむぎこ・パン パンこ・**じゃがいも** さんおんとう 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** **たまねぎ**・トマトかん **にんじん**・パセリ ブロッコリー・レモン トマトピューレ・にんにく	724
26（木）	ごはん／れんこんきんぴらサラダ／ホキのもみじやき／はくさいとさつまいものみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ （にぼし）・ホキ とりひきにく ヨーグルト・みそ	こめ・**さつまいも** さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	**みずな・だいこん** **にんじん** にんじんペースト・**ねぎ** **はくさい**・パセリ **れんこん**	591
27（金）	とうふのやまいもチーズやき／コッペパン／フルーツサンドのぐ／はさんでたべてね／レモンドレッシングサラダ／はくさいとベーコンのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ・とうふ しらすぼし・かつおぶし （けずりぶし）・ベーコン ホイップクリーム・チーズ	パン・ながいも さとう さんおんとう こめあぶら	**キャベツ・きゅうり** **たまねぎ・ミニトマト** **にんじん・ねぎ** **はくさい**・パセリ みかんかん・パインかん バナナ・レモン きくらげ	619
30（月）	ごはん／はくさいのこんぶあえ／ユーリンチー／さわにわん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう （こんぶ） しおこんぶ （けずりぶし） ぶたにく・とりにく むぎみそ	こめ・でんぷん さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	**きゅうり**・ごぼう **だいこん・たまねぎ** **にんじん・しろねぎ** **はくさい**・えのきだけ きくらげ・ほししいたけ にんにく	625

ご飯（はん）の良（よ）さを見直（みなお）しましょう！

11月（がつ）24日（か）は「和食（わしょく）の日（ひ）」

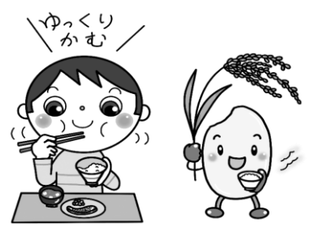


お米（こめ）を炊（た）いた「ご飯（はん）」は和食（わしょく）の要（かなめ）です。ご飯（はん）には次（つぎ）のような良（よ）さがあります。



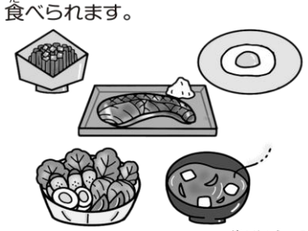
腹持（はらも）ちがよい

小麦粉（こむぎこ）をこねて作（つく）るパンやめんと違（ちが）い、粒状（つぶじょう）のご飯（はん）はゆっくりと消化（しょうか）されるため腹持（はらも）ち良（よ）く、長時間（ちょうじかん）のエネルギー源（げん）として最適（さいてき）です。



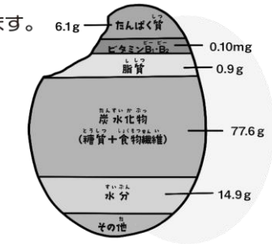
多彩（たさい）なおかずと合（あ）う

ご飯（はん）は味（あじ）が淡泊（たんぱく）なので、どんなおかずとも相性（あいしょう）がよく、和食（わしょく）だけでなく洋食（ようしょく）や中国料理（ちゅうごくりょうり）などのさまざまな食材（しょくざい）のおかずともおいしく食（た）べられます。



栄養素（えいようそ）も豊富（ほうふ）

お米（こめ）には、エネルギー源（げん）となる炭水化物（たんすいかぶつ）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（えいようそ）が含（ふく）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

イラスト引用：食育フォーラム2025.11月号、2026.11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年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。

※　○印の日は、スプーンがあります。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。

※　**旬の食材を太字にしています。**