令和8年　11月分　学校給食献立表　（19回）

今治市立夢づくり調理場
（日高小・乃万小・南中・西中）

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）	ごはん／はるさめのあえもの／なっとう（中のみ）／ししゃもいそべあげ／じゃがいものちくぜんに／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なっとう あおのりこ ししゃも・ちくわ ロースハム とりにく・たまご	こめ・こむぎこ じゃがいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら 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・れんこん きくらげ・ほししいたけ	661 814
4（水）	ピザポテト／クランベリーパインパン／ごまネーズあえ／ベジタブルスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ロースハム ベーコン とりにく チーズ・みそ （ガラスープ）	パン・じゃがいも すりごま クランベリーパイン マヨネーズ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん チンゲンサイ とうもろこし ピーマン・もやし きくらげ・しめじ	589 726
5（木）	ごはん／こまつなサラダ／さつまいもとえびのかきあげ／きりぼしだいこんとひじきのにもの／ぎゅうにゅう／カルシウムの日	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき・えび しらすぼし とりにく・たまご （にぼし）	こめ・こむぎこ さつまいも 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・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん レモン	628 763
6（金）	メルルーサのもみじやき／コッペパン／レンズまめのサラダ／ベーじゃがだいこん／ぎゅうにゅう／メープルジャム	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ レンズまめ メルルーサ ベーコン ウインナー	パン・じゃがいも さとう メープルジャム オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん とうもろこし・パセリ にんじんペースト ブロッコリー・レタス	639 779
9（月）	ごはん／べにずわいのかにずあえ／かりかりがんも／よせなべ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・おから やきどうふ わかめ・かに まぐろあぶらづけ とりにく・たまご （こんぶ） （かつおぶし）	こめ・こむぎこ コーンフレーク さとう・ごま こめあぶら	いとこんにゃく キャベツ・きゅうり みずな・だいこん たまねぎ・にんじん しろねぎ・ねぎ・しめじ はくさい・もやし えのきだけ・きくらげ	617 748
10（火）	むぎごはん／かけてたべてね／のりあえ／トウファいまばりしさんいちごジャムそえ／れんこんルーローハン／こまつなとうふのたまごスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・のり とうにゅう アガー・ぶたにく たまご なまクリーム （かつおぶし）	こめ・むぎ さといも・さとう いちごジャム ごまあぶら	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・もやし れんこん・きくらげ しょうが・にんにく	608 723
11（水）	さけとほうれんそうのグラタン／はだかむぎこパン／ごぼうのサラダ／ABCマカロニのスープ／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・とりにく まぐろあぶらづけ チーズ （ガラスープ）	はだかむぎこパン こむぎこ マカロニ・パンこ じゃがいも さとう・バター こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ ほうれんそう	568 695
12（木）	むぎごはん／かけてたべてね／キャベツなかまのサラダ／ふわふわオムレツ／3しゅのきのこハヤシライス／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく とりにく・たまご	こめ・むぎ じゃがいも ながいも・さとう ごまあぶら こめあぶら バター・ハヤシルウ	グリンピース・しょうが カリフラワー・にんにく キャベツ・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ブロッコリー しめじ・エリンギ マッシュルーム	624 756
13（金）	ぎゅうにくのオイスターソースいため／クッキーパン／トマトときゅうりのサラダ／こんさいコンソメスープ／ラッキーにんじん「もみじ」／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご （ガラスープ）	パン・こむぎこ じゃがいも さとう アーモンド マーガリン	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・パセリ レタス・しめじ エリンギ	587 758
16（月）	むぎごはん／かけてたべてね／いまばりしさんわかめのごまずあえ／たいタッタ／せとうちレモンかおるしおうどん／ぎゅうにゅう／i_i_imabari!ブランド給食	ぎゅうにゅう わかめ・たい ぶたにく たまご （ガラスープ）	こめ・むぎ さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・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 にんにく・ミニトマト	583 704
17（火）	まこもしらすピラフ／あおじそひじきサラダ／みかん／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 女子栄養大学特別賞受賞・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 とりにく・（ガラスープ）	こめ・こむぎこ さつまいも・こめあぶら でんぷん・さとう ごま・バターごまあぶら いちごジャム・オリーブオイル	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	616 739

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
18（水）	とうふハンバーグのレモンしょうゆソース／コッペパン／さといもとブロッコリーのおかかマヨ／トマトとたまごのスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ ひじき・ぶたにく かつおぶし とりにく たまご （ガラスープ）	パン・パンこ さといも じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ トマト・にんじん パセリ・ブロッコリー レモン・きくらげ	565 696
19（木）	ごはん／ごまあえ／とりにくのあまずに／たまねぎのみそしる／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ あぶらあげ しらすぼし とりにく・たまご みそ （にぼし）	こめ・さつまいも でんぷん・さとう ごま・すりごま こめあぶら	きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ピーマン もやし・れんこん えのきだけ・しいたけ	646 781
20（金）	とうふのミートチーズやき／みかんゼリー／コッペパン／かりかりじゃこのサラダ／さつまいものクリームスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・とうふ しらすぼし ぶたにく とりにく チーズ （ガラスープ）	パン・こむぎこ さつまいも さとう・バター オリーブオイル こめあぶら みかんゼリー	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ レモン・しめじ	666 807
24（火）	ごはん／こまつなとなめこのおろしあえ／さつまいものあめに／さばのたつたあげ／もみじふのすましじる／ぎゅうにゅう／だしを味わう和食の日	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ しらすぼし・さば （こんぶ） （かつおぶし）	こめ・こむぎこ ふ・さつまいも でんぷん・さとう みずあめ・ごま こめあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ なめこ・しょうが	674 825
25（水）	ツナのたまごやき／コッペパン／れんこんサラダ／ひよこまめのスープ／ぎゅうにゅう／ピースの日	ぎゅうにゅう ひよこまめ まぐろあぶらづけ ベーコン たまご （ガラスープ）	パン・じゃがいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ れんこん・きくらげ ほししいたけ	580 709
26（木）	かみかみきんぴらごはん／おかかあえ／こうやどうふのごまみそあげ／きつねうどん／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・わかめ こうやどうふ かつおぶし とりにく・みそ （こんぶ） （かつおぶし）	こめ・もちむぎ うどん・さとう じょうしんこ でんぷん・ごま すりごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・こまつな だいこん・にんじん きりぼしだいこん ねぎ・もやし えのきだけ	610 741
27（金）	レバーのノルウェーに／コッペパン／おたのしみチーズ／はくさいとりんごのサラダ／ラビオリスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー チーズ・ラビオリ （ガラスープ）	パン・こめこ でんぷん・さとう こめあぶら じゃがいも	キャベツ・きゅうり たまねぎ・りんご とうもろこし にんじん・はくさい しょうが・にんにく	590 718
30（月）	むぎごはん／かけてたべてね／げんきひゃくばいサラダ／ソイどん／かつおだしのビーフンスープ／ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず・のり まぐろあぶらづけ ぶたにく ベーコン とりにく・たまご （かつおぶし）	こめ・むぎ ビーフン・ごま さんおんとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	キャベツ・こまつな しゅんぎく・たけのこ たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・もやし ぱいにく・しょうが ほししいたけ	643 775

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



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。

※　おはしは洗って毎日持ってきてください。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。