令和7年

11月分　学校給食献立表　（17回）

今治市立菊間調理場
（亀岡小・菊間小・菊間中）

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
4（火）	ごはん もやしのカレーずあえ さばのもみじおろしかけ ひじきとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき・さば ぶたにく・やきぶた みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら	こんにゃく・キャベツ きゅうり・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ はくさい・もやし れんこん	589 754
5（水）	きびごはん こまつなのにびたし **とうふカツのみそだれ** もずくじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・もずく しらすぼし・とりにく かつおぶし・たまご みそ・（こんぶ） （けずりぶし）	きび・こむぎこ パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう・ごま こめあぶら なたねあぶら	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきだけ しめじ・しょうが	598 776
6（木）	コッペパン フレンチサラダ とうにゅうのキッシュ きのこのシチュー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず とうにゅう・とりにく ひよこまめ・たまご なまクリーム チーズ	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう オリーブオイル こめあぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん はくさい・あかピーマン ほうれんそう・レタス レモン・しめじ エリンギ・マッシュルーム	580 709
7（金）	ごはん じゃことコーンのナムル ホキのあかねやき あつあげとだいこんのマーボー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・しらすぼし ホキ・ぶたにく なまクリーム みそ	パンこ・こめ じゃがいも・でんぷん さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・こまつな だいこん・たけのこ たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ パセリ・ビーツ・もやし レモン・ほししいたけ しょうが・にんにく	653 818
10（月）	ライス　さつまいもグラタン　ジャム コッペパン レモンドレッシングサラダ しおこうじのポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく チーズ	パン・パンこ・こめ こめこ・さつまいも じゃがいも・さとう はちみつ こめあぶら・バター	かぶ・キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・はくさい パセリ・ブロッコリー れんこん・レモン ほししいたけ トマトピューレ	616 751
11（火）	**市長賞** はだかむぎごはん しらすあえ **とりつくねハンバーグ** みかん けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき しらすぼし・とりにく たまご・むぎみそ （こんぶ・にぼし） （けずりぶし）	はだかむぎ・パンこ こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・こまつな だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・みかん まこもたけ	615 768
12（水）	ごはん れんこんきんぴらサラダ さつまいものかきあげ おんまくいまばりどん かけてたべてね ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・しらすぼし とりにく たまご	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	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・はくさい・れんこん ほししいたけ・しょうが	613 770
13（木）	**だいこんグラタン** ごまじゃこサラダ コッペパン フルーツカスタード **iimabari ブランド給食** ビーツとじゃがいものスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・ぶたにく しらすぼし・ベーコン とりにく・たまご なまクリーム・みそ （こんぶ）	パン・じゃがいも コーンスターチ さとう・さんおんとう ごま・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・セロリ だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん ビーツ・レタス みかんかん・りんごかん にんにく	588 715
14（金）	まこもたけのたきこみごはん こんにゃくとわかめのサラダ たいタッタ さつまいものぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・わかめ たい・とりにく たまご・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ さつまいも・でんぷん さとう・ごまあぶら なたねあぶら	サラダこんにゃく きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ まこもたけ・レタス えのきだけ・しょうが にんにく	627 720
17（月）	フィッシュチャップ　まっちゃきなこビーンズ コッペパン ヘルシーサラダ ベジタブルとうにゅうリゾット ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず きなこ・とうにゅう ローストだいず ひじき・ホキ ベーコン （ガラスープ）	もちむぎ・パン こめ・こめこ じゃがいも・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・たまねぎ きりぼしだいこん コーンかん・にんじん パセリ・ほうれんそう しめじ・エリンギ トマトピューレ にんにく	600 736
19（水）	ごはん キャベツのこんぶあえ レバーとこんさいのごまみそあえ ながいものとろろじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ しおこんぶ・わかめ とりにく・とりレバー たまご・みそ （こんぶ） （けずりぶし）	こむぎこ・こめ こめこ・ながいも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・かいわれだいこん だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん えのきだけ・しょうが	600 755
20（木）	アップルソースハンバーグ　アーモンドのりしおポテト コッペパン ツナサラダ あきやさいのラタトゥイユ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・ツナ ぶたにく・とりにく たまご	パン・パンこ・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう アーモンド・バター オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら	さやいんげん・えだまめ かぼちゃ・キャベツ ごぼう・こまつな・なす だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん レタス・りんご・レモン にんにく	618 757
21（金）	ひじきのりつくだに むぎごはん はくさいのピリからづけ アジのこうみあげ **全国味めぐり** **トリプルだしうどん** **和食の日** ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・こんぶ ひじき・のり・わかめ あじ・とりにく たまご （こんぶ・にぼし） （けずりぶし）	むぎ・うどん・こめ じょうしんこ さんおんとう・ごま なたねあぶら 	きゅうり・ごぼう たくあんづけ・にんじん ねぎ・はくさい・パセリ えのきだけ・ほししいたけ 	617 778
25（火）	**最優秀賞** ごはん ハニーキャロットサラダ　みきゃんこざかな **とりにくのえびみそしまなみレモンソース** 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 とうにゅう・ぶたにく かえりいりこ ぶたにく・とりにく チーズ・えびみそ	もちむぎ・こめ こめこ・さといも さんおんとう はちみつ・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター マヨネーズ	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・みかんジュース レモン・ほししいたけ	637 789
26（水）	ごはん こまつなとかんぴょうのごまあえ　さつまいものもちもちドーナツ **しょうがいため** めかぶとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・おから めかぶわかめ ぶたにく・たまご （こんぶ） （ガラスープ）	**ドーナツボールミックス** こめ・さつまいも じゃがいも・でんぷん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら	かんぴょう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう えのきだけ・きくらげ ほししいたけ・しょうが	646 809
27（木）	クランベリーパインパン ブロッコリーとチーズのナッツサラダ じゃこカツ レンズまめのトマトスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** レンズまめ じゃこてんすりみ ベーコン・たまご だっしふんにゅう チーズ	パン・こめあぶら じゃがいも・でんぷん さんおんとう アーモンド・パンこ クランベリーパイン・ オリーブオイル なたねあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ブロッコリー セロリ・たまねぎ・ごぼう とうもろこし トマトジュース・レモン しめじ・にんにく	593 734
28（金）	むぎごはん グリーンサラダ おからのココット かけてたべてね Wポテトカレー **ラッキーにんじん** ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・おから **しろいんげんまめペースト** だいず・おから わかめ・ぶたにく とりにく・たまご だっしふんにゅう （けずりぶし）	むぎ・こめ さつまいも じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ブロッコリー レタス・しょうが にんにく	608 762

「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を知っていますか？

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、３つの意味が込められています。食べられることに感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつをしてみませんか？

日本一おいしい給食アイデアーメニューコンテスト入賞メニューが登場します。

○最優秀賞　11月25日　石川蓮さん　　○市長賞　11月13日　なみかた婦人会さん

○教育長賞　12月5日（予定）　大西中学校①さん

今治市産の食材を生かしたメニューです。給食だより特別号にも大会の様子等が紹介されています。併せてご覧ください。

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、食品成分表八訂を使用し、小学校は4年生　中学校は中学校は1～3年生の提供エネルギー量の平均を記載しています。

※　○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