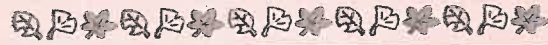


令和7年



11月分 学校給食献立表 (17回)

今治市立玉川調理場
(鴨部小・九和小・玉川中)

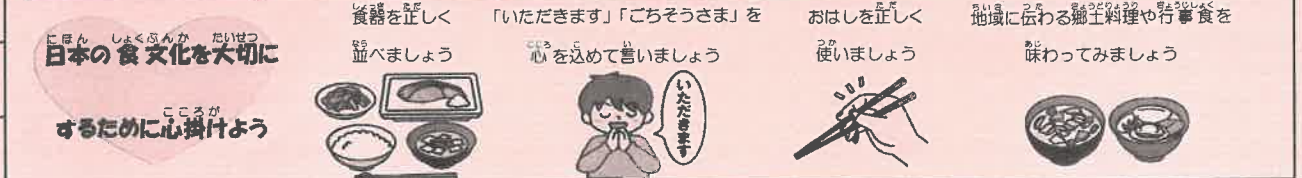
日 (曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日 (曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	上:小学生 下:中学生
4 (火)	あおのり フライドポテト ひじき サラダ キムチ チャーハン ピーマンとにんじんの ちゃんぽん かきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・ひじき しらすぼし・たまご ぶたにく・(こんぶ) (けずりぶし)	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶ さとう・こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら	かんぴょう・キャベツ こまつな・たけのこ たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・キムチ ピーマン・レモン えのきだけ・しょうが にんにく	608 793	20 (木)	やさいソテー だいこん サラダ ココアクッキーパン ピースープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひよこまめ レンズまめ・ぶたにく ウィンナー・たまご (ガラスープ)	パン・こむぎ マカロニ・さとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら マーガリン	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 パセリ・ピーマン	625 732
5 (水)	そくせきづけ ごはん がりがんち まこもの とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あつあげ まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご (にぼし)	こめ・こむぎ コーンフレーク ながいも・さとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・ごぼう こまつな・だいこん たくあんづけ・にんじん ねぎ・まこもたけ しょうが	643 821	21 (金)	さといも ごはん だいこんとかきの あえもの ししゃもの もみじあげ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ・からあげ あおのり・ししゃも とりにく・たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎ さといも・さとう こめあぶら	えだまめ・かんぴょう きゅうり・だいこん たまねぎ・にんじん にんじんペースト ねぎ・かき	562 744
6 (木)	ふわふわすりみ ナゲット スイーツポテト サラダ ピーマン スープ コッパン	ぎゅうにゅう・とうふ えすりみ かつおぶし ぶたにく・たまご	パン・ピーマン さつまいも・ながいも でんぶ・さとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ はくさい・きくらげ	617 749	25 (火)	ごはん れんこんの ばいにくあえ あつあげの ねぎみそチーズ トリスルだし うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・チーズ あつあげ・あぶらあげ わかめ・かつおぶし みそ・(けずりぶし) (こんぶ) (にぼし)	こめ・うどん さとう	こまつな・にんじん ねぎ・れんこん・ばいにく えのきだけ	597 786
7 (金)	かみかみサラダ トマトときのこの オムレツ やさい ごろうとカレー むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう さきいか・ぶたにく とりにく・たまご	こめ・むぎ さつまいも・さとう ごま・ごまあぶら こめあぶら・バター カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・れんこん えのきだけ・しめじ エリンギ	644 817	26 (水)	ごはん ブロッコリーの ごまあえ ほうれんそうと ぶたにくの しょうがいため じゃがいもと あつあげの ぶりからに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・みそ あつあげ・ぶたにく (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら ごま・こめあぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ほうれんそう チンゲンサイ・にんじん とうもろこし・しろねぎ ブロッコリー・たまねぎ ほししいたけ・しょうが にんにく	595 766
10 (月)	だいこん グラタン だいず いりこ コッパン	ぎゅうにゅう・とうふ ローストだいず かえりいりこ・みそ とりにく・(こんぶ) (ガラスープ)	パン・マカロニ さつまいも・さといも さとう・こめあぶら ごま・マヨネーズ	きゅうり・こまつな だいこん・たまねぎ トマトかん・にんじん パセリ・ブロッコリー しめじ・エリンギ	596 721	27 (木)	ホキの タルタルやき クランベリー パイナップル げんき サラダ カレーピーンズ スープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・ホキ しおこんぶ・たまご かつおぶし・ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも さとう・こめあぶら クランベリー・パイナップル マヨネーズ	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	587 728
11 (火)	しまじきの ごまあえ だいの レモンソース おんまぐ いまばりどん むぎごはん かけてたべてね	ぎゅうにゅう ひじき・だい とりにく (こんぶ)	こめ・むぎ でんぶ・さとう ごま・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・はくさい・レモン きくらげ・ほししいたけ しょうが	586 737	28 (金)	ごはん かにかまの あまずあえ だいずの メンチカツ もずくる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あおのり・もずく わかめ・かにかまぼこ あかいた・ぶたにく たまご (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎ パン・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ねぎ・もやし えのきだけ	604 778
12 (水)	しらすあえ とりつくね ハンバーグ けんちんじゅ ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき しらすぼし・とりにく たまご・さくらみそ (けずりぶし) (こんぶ) (にぼし)	こめ・パン さといも・でんぶ さとう・ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	589 759	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					
13 (木)	さといもたっぷり いまばりピッツァ たまねぎと まこものマリネ はだかむぎの ホワイトスープ コッパン	ぎゅうにゅう とうふ・のり しらすぼし・ぶたにく チーズ・みそ (ガラスープ)	パン・もちむぎ さといも・さつまいも ごまあぶら・でんぶ さとう・マヨネーズ オリーブオイル	こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・ブロッコリー さくらみそ・レモン	598 720	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					
14 (金)	みかんひじきとやさいの いろどりサラダ いもははん みそかおろ ぜびんヨーリンチ ごはん	ぎゅうにゅう あつあげ・ひじき しらすぼし・ぶたにく とりにく・さくらみそ (ガラスープ)	こめ・でんぶ さとう・ごまあぶら オリーブオイル こめあぶら 今治市産ごま	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 しろねぎ・はくさい あかピーマン・みかん ほししいたけ・しめじ にんにく	663 849	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					
17 (月)	レバーとこんさいの ごまみそあえ レモン ドレッシング サラダ きのこの シチュー コッパン	ぎゅうにゅう しらしいげんまめ ぶたレバー・ベーコン とりにく・みそ (ガラスープ)	パン・こむぎ さつまいも・でんぶ さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり ごぼう・こまつな たまねぎ・ミニトマト にんじん・れんこん レモン・しめじ・しょうが マッシュルーム	631 763	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					
19 (水)	のりあえ さばのみそ よせなべ ごはん	ぎゅうにゅう やきとうふ・のり さば・とりにく・みそ (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・ふ・さとう ごまあぶら	いとこんにやく・キャベツ きゅうり・こまつな しゅんぎく・だいこん にんじん・しろねぎ はくさい・しめじ しょうが	574 752	日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう					

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。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組合せや、すし、天ぷら、そばなどを思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーなど外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方、郷土料理や行事食などの伝統的な食文化は失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食: 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としてだけでなく、自然尊重という日本人の精神を表した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



※ 材料の都合により、献立を変更することがあります