令和5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）

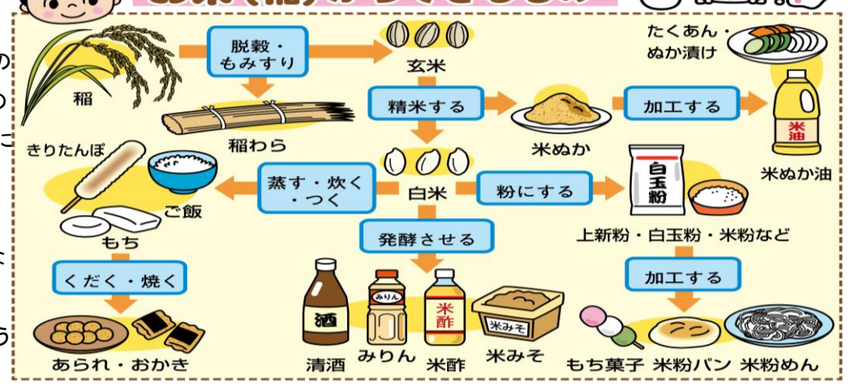
日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
1（水）	さといもごはん わふうだいこんサラダ レバーとれんこんのかみかみあえ とうふのすましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ からあげ・（こんぶ） わかめ・しらすぼし かつおぶし （けずりぶし） ぶたレバー・とりにく みそ	こめ・さといも でんぷん・さとう ごま・ごまあぶら なたねあぶら	きゅうり・ごぼう しょうが・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・ねぎ・れんこん ほししいたけ	586
2（木）	しおレモンせんざんき コッペパン きっかサラダ きのこのクリームシチュー 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・とりにく （ガラスープ） たまご	こむぎこ・パン こめこ・でんぷん さとう・こめあぶら なたねあぶら・バター	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ・もやし レモン・しめじ マッシュルーム・しょうが にんにく	690
6（月）	ハンバーグりんごソース コッペパン はくさいのサラダ とうにゅうくずもち だいこんのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず きなこ・とうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく・たまご （ガラスープ）	パン・パンこ じゃがいも・でんぷん くろざとう・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ ミニトマト・にんじん しろねぎ・はくさい れんこん・りんご りんごブレザーブ・レモン	637
7（火）	ごはん うめかつおあえ こうやどうふのごまみそ キムチチゲ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・やきどうふ こうやどうふ・レンズまめ かつおぶし （けずりぶし）・ちくわ ぶたにく・（ガラスープ） みそ	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう すりごま・こめあぶら	きゅうり・たまねぎ・にら にんじん・はくさい キムチ・もやし・ばいにく しめじ・まいたけ しょうが・にんにく	613
8（水）	かけてたべてね！ ごはん さいぎりなっとう かき ホキのもみじあげ 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・なっとう わかめ・（にぼし） ホキ・たまご こなチーズ・みそ	こむぎこ・こめ さつまいも・ごま こめあぶら 	だいこん・たくあんづけ にんじん にんじんペースト・ねぎ のざわなづけ・はくさい かき	622
9（木）	こくとうとうふとさけのナッツみそグラタン コッペパン はなやさいサラダ たまごとむぎのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** とうふ・わかめ・さけ たまご （ガラスープ）・みそ	はだかむぎ・こむぎこ パン・パンこ じゃがいも くろざとう・さとう ごま・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター	カリフラワー・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー・しめじ しいたけ	660
10（金）	かけてたべてね！ むぎごはん ひじきのふりかけ キャベツのそくせきづけ シャキシャキだいずれんこんバーグ だいこんとさといものにもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ひじき （にぼし） かえりいりこ ぎゅうひきにく とりひきにく・たまご	むぎ・こむぎこ・こめ さといも・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん キャベツ・きゅうり あかしそ・だいこん たまねぎ・にんじん れんこん・ゆず・きくらげ ほししいたけ・しょうが	581
13（月）	FC今治コラボ給食 さといもコロッケ はだかむぎこパン みかんジャム ビーツサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう 竹田　巣矢選手 給食で好きなメニュー	ぎゅうにゅう・わかめ ひじき・とりにく たまご・かとうれんにゅう	こむぎこ・パンこ はだかむぎこパン・こめこ さといも・でんぷん・ごま さとう・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・なたねあぶら	きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんじん・ビーツ まこもたけ・レタス レモン・しいたけ	630
14（火）	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 こんさいポトフ ぎゅうにゅう 今治ブランド給食リレー週間	ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・はも ぶたにく （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 オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら・バター	キャベツ・きゅうり・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	650
16（木）	フルーツカスタード コッペパン だいのレモンバターソース ポテトチップサラダ 水産の日 いまばりさんやさいのポタージュ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・たい あらびきウインナー たまご 	パン・じゃがいも ながいも コーンスターチ さとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら・バター	キャベツ・きゅうり だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ みかんかん・はくとう レモン・ほししいたけ にんにく・ハーブミックス	616
17（金）	もちむぎごはん ほうれんそうとじゃこのサラダ れんこんのはさみあげ じゃこてんカレー かけてたべてね！ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・だいず しらすぼし じゃこてん とりひきにく とりにく・たまご だっしふんにゅう	もちむぎ・こむぎこ こめ・こめこ じゃがいも・さとう はちみつ・ごまあぶら こめあぶら なたねあぶら カレールウ	グリンピース・きゅうり たまねぎ・にんじん ほうれんそう・れんこん しょうが・にんにく	661

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（月）	だいずいりこ ペンネグラタン コッペパン こまつなサラダ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ローストだいず かえりいりこ しらすぼし ほたてかいばしら えび・ベーコン とりにく・チーズ	こむぎこ・パン ペンネ・パンこ じゃがいも・さとう ごま・オリーブオイル こめあぶら・バター	きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・もやし・レモン えのきだけ・ほししいたけ マッシュルーム	641
21（火）	ピースの日 ごはん はくさいのこんぶあえ まめまめじゃこてん あつあげのみぞれに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ ローストだいず しおこんぶ・ひじき えそすりみ （けずりぶし） とりにく	こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら	きゅうり・ごぼう しょうが・だいこん たまねぎ・とうもろこし にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん ほししいたけ	613
22（水）	マヨネーズ ごはん だいずサラダ きびなごのなんばんづけ 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 きびなご・かまぼこ とりにく	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら マヨネーズ	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 ブロッコリー・レタス ほししいたけ	596
24（金）	11月24日は「和食の日」 かみかみごはん ブロッコリーのごまずあえ とりにくのみかんふうみやき いもようかん とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ ローストだいず （こんぶ）・かんてん （にぼし）・するめ とりにく・みそ	こめ・さつまいも さとう・すりごま みかんジャム オリーブオイル こめあぶら・バター	キャベツ・ごぼう だいこん・たまねぎ にんじん・ねぎ ブロッコリー みかんジュース えのきだけ・ほししいたけ	666
27（月）	さつまいもコロッケ コッペパン コールスローサラダ かんぴょういりミネストローネ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン・たまご だっしふんにゅう （ガラスープ）	こむぎこ・パン パンこ・さつまいも じゃがいも こめあぶら なたねあぶら・バター **コールスロードレッシング**	かんぴょう・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・レタス・きくらげ トマトピューレ	645
28（火）	ごはん ほうれんそうのごまあえ かつおのいそあげ きりぼしとひじきのにもの ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あつあげ・あおのりこ ひじき・（にぼし） かつお・とりにく	こめ・でんぷん さとう・ごま すりごま・こめあぶら	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・きりぼしだいこん にんじん・はくさい ほうれんそう・もやし しょうが	599
29（水）	カルシウムの日 ごはん ごまネーズあえ ししゃものカレーあげ みかん 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・わかめ （にぼし）・ししゃも ロースハム・たまご みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも・ごま すりごま なたねあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり だいこん・とうもろこし ねぎ・はくさい・パセリ みかん・なめこ	621
30（木）	あおのりポテトビーンズ クランベリーパインパン とりにくのホワイトソースやき ごぼうとナッツのサラダ チンゲンサイとかにのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう **しろいんげんまめペースト** だいず・ひよこまめ あおのりこ・ひじき かに・とりにく （ガラスープ）・みそ	パン・こめこ じゃがいも・でんぷん さとう・アーモンド クランベリーパイン ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり ごぼう・たまねぎ チンゲンサイ・ねぎ パセリ・あかピーマン ほししいたけ・しめじ にんにく	639

お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代の「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代に北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、日本全国各地で作られていて、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。今治市の学校給食では「ひのひかり」という品種のお米を使っています。

お米（稲）からできるもの



今月の平均摂取栄養量（小学校４年生）　エネルギー（kcal）６３０　たんぱく質（g）２６．９

学校給食摂取基準（小学校４年生）　６３０　２５．２

イラスト引用　学校給食2023年10月号　和食文化国民会議

給食のない日
1日（水）　3・4年生のみ　見学遠足のため

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。
※　栄養価は食品成分表七訂を使用しています。