

令和7年

11月分 学校給食献立表 (17回)

今治市立大三島調理場
(上浦小・大三島小・大三島中・大三島分校)

日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価	日 (曜)	こ ん だ て め い				栄 養 価
					上:小学生 下:中学生					上:小学生 下:中学生	
4 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・ひじき まぐろあぶらづけ ぶたにく・たまご えび・(けずりぶし)	こめ・むぎ・うどん でんぶん・アーモンド さんおんとう・ごま 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 しろねぎ・はくさい もやし・しょうが	628 767	20 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ なっとう・ホキ・みそ ぶたにく・ローズハム (ガラスープ)	こめ・むぎ・ごま さつまいも さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ にら・にんじん・ねぎ はくさい・キムチ しめじ・にんにく	645 785
5 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・きびなご ローズハム・みそ ぶたにく・(にぼし)	こめ・じょうしんこ こむぎこ・さといも さとう・さんおんとう こめあぶら あんじょう マヨネーズ	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・だいこん にんじん・ねぎ・みかん パインアップル・おうとう	625 779	21 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ レンズまめ・かいそう ぶたにく・ベーコン	こめ・もちむぎ・ごま さつまいも・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら カレールウ	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ねぎ・もやし・レタス れんこん・しめじ エリンギ・しょうが	637 782
6 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう・わかめ くきわかめ・すまし しらすぼし・ぶたにく ぶたレバー・たまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・はだかむぎ パンこ・でんぶん さとう・こめあぶら オリーブオイル	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし ねぎ・えのきだけ トマトピューレ	593 726	25 (火)		ぎゅうにゅう とうにゅう・ぶたにく かにかまぼこ だっしふんにゅう	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん はるまきのかわ はるさめ・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たけのこ・たまねぎ にんじん・ビーツ ピーマン・しょうが	611 735
7 (金)		ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも さんおんとう・ごま でんぶん・ごまあぶら こめあぶら	こんにやく・さやいんげん キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん こまつな・もやし・しめじ ほししいたけ ほうれんそう・しょうが	574 701	26 (水)		ぎゅうにゅう・だいず あつあげ・ぶたにく	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう アーモンド ごまあぶら ごまあぶら ごまドレッシング	こんにやく・きゅうり ごぼう・しょうが たまねぎ・にんじん しろねぎ・れんこん くだもの	643 776
10 (月)		ぎゅうにゅう・ひじき しらすぼし・とりにく かつおぶし・えび すまし・たまご	こめ・こめこ こむぎこ・でんぶん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・はくさい まこもたけ・しょうが ほししいたけ	632 774	27 (木)		ぎゅうにゅう・わかめ ちくわ・ぶたにく ベーコン・とりにく たまご	こめ・こむぎこ でんぶん・さとう さんおんとう ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	かぶ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん ねぎ・キムチ・パセリ もやし・レモン しいたけ・しょうが にんにく	646 796
11 (火)		ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	はだかむぎこパン こむぎこ・さつまいも でんぶん・さとう ごま・みかんジャム オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり しそ・だいこん・たまねぎ にんじん・れんこん ごま・みかんジュース ほししいたけ くだもの	608 761	28 (金)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・とうにゅう さきいか・ベーコン とりにく・ヨーグルト みそ・(こんぶ) (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さとう・こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん パセリ・アロエ パインアップル	599 717
12 (水)		ぎゅうにゅう・たい あつあげ・かつおぶし ぶたにく・ヨーグルト (こんぶ・けずりぶし)	こめ・さといも ごま・こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・たくあんづけ にんじん・ねぎ・はくさい パセリ・こまつな れんこん	591 721	11月8日 いい歯の日 かむことの効果 ●消化を助ける! ●太りにくくなる! ●歯並びをよくする! ●頭のはたらきをよくする!					
13 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ さけ・ちくわ・たまご ぶたにく・とりにく (こんぶ・けずりぶし)	こめ・さとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・トマト にんじん・しろねぎ はくさい・しいたけ こまつな・きくらげ きいろピーマン	585 713						
14 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・とりにく しおこんぶ・わかめ とうにゅう・みそ なまクリーム (にぼし)	こめ・こめこ さとう・ごま・バター	カリフラワー・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・しろねぎ ねぎ・ブロッコリー レモン・エリンギ	570 692						
17 (月)		ぎゅうにゅう・たまご あつあげ・あおのり いか・うずらたまご てんぷら・(にぼし)	こめ・じゃがいも こむぎこ・でんぶん さとう・こめあぶら	こんにやく・キャベツ こまつな・だいこん にんじん・もやし しょうが	631 774						
19 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・ホキ みそ・(にぼし)	こめ・じゃがいも さといも・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	こんにやく・きゅうり ごぼう・だいこん きりぼしだいこん にんじん・ねぎ・パセリ きくらげ	608 742	食べ物 が 歯 によって 細かく砕かれ、だ液とよ く混ざり合うことで胃 や腸での消化がよくな ります。 よくかんで、ゆっくり味 わって食べることで、脳が 刺激されて満腹感を得や すくなり、食べ過ぎを防ぎ ます。 歯の土台の歯槽骨を 発達させます。かむとき には正しい姿勢で、両足 をきちんと床につしてい ることも大切です。 脳の血流がよくなり、 さまざまな刺激を受ける ことで記憶力がアップし、 ストレスを和らげるこ とが報告されています。					

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の平均を記載しています。

《給食がない日》 大三島小 17日、(5,6年)7日、(1~4年)10日
上浦小 7日、12日 大三島中 10日
大三島分校 4日、12~14日、19~26日

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります