２０２６年度 11月 学校給食献立予定表

【献立表示のお知らせ】
献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
♡ 行事食　☆ 旬の献立　♪ 愛媛FCコラボメニュー
◎スクールランチコンテスト’26IN 東温
◆ 日本の郷土料理　✿ダカール2026ユースオリンピック競技大会メニュー

東温市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名 赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの		エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 %
2 月♡	白ご飯 牛乳 すきやき 厚焼き玉子 すだち風味漬け	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ 厚焼き玉子	白菜 ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのき茸 キャベツ 小松菜 すだち	米 こんにゃく 米油 砂糖	小	608	25.6	23.2
					中	793	31.1	20.7
4 水◎	コッペパン 牛乳 春雨とチンゲン菜のスープ もち麦と黒米のプチふわしゅうまい しょうゆドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 ロースハム わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん きくらげ しそ しょうが キャベツ コーン	パン じゃがいも 春雨 ごま油 黒米 もち麦 でんぷん しゅうまいの皮 米油 砂糖 桃ジャム	小	626	25.0	32.5
					中	834	31.7	29.8
5 木✿	チェブジェン 牛乳 白菜とウインナーのスープ いかのさらさ揚げ ツナサラダ	ホキ 牛乳 ウインナー いか ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト 白菜 小松菜 長ねぎ きくらげ しょうが レモン きゅうり	米 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん 菜種白絞油	小	594	24.6	27.6
					中	788	29.8	23.6
6 金	白ご飯 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 三色あえ しそひじき	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 麦みそ ちくわ 青のり しそひじき	大根 ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ もやし	米 さつまいも 小麦粉 菜種白絞油 砂糖	小	613	26.7	22.0
					中	792	31.0	19.2
9 月	白ご飯 牛乳 東温汁 秋野菜のかき揚げ キャベツと油揚げの和え物	牛乳 厚揚げ ウインナー 油揚げ	白菜 にんじん 切干大根 干ししいたけ 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ れんこん コーン キャベツ もやし きゅうり	米 さといも 米粉 もち麦粉 さつまいも はだか麦粉 菜種白絞油 砂糖	小	655	18.1	26.1
					中	805	21.3	24.0
10 火◎	白ご飯 牛乳 プチプチ具だくさんみそ汁 魚の香味揚げ カシューナッツ和え	牛乳 ベーコン 麦みそ ホキ	玉ねぎ にんじん 大根 葉ねぎ パセリ キャベツ 小松菜 もやし	米 もち麦 さといも 米粉 でんぷん 菜種白絞油 カシューナッツ 砂糖	小	636	24.6	26.9
					中	790	28.8	24.3
11 水♪	はだか麦粉パン 牛乳 野菜スープ ほうれん草グラタン レモンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ ほうれん草 マッシュルーム 小松菜 レモン	パン マカロニ 砂糖 米油	小	624	31.2	31.9
					中	804	39.5	30.0
12 木☆	白ご飯 牛乳 けんちん汁 れんこんつくね 即席漬け	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 魚すり身 大豆ミート かつお節	干ししいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ れんこん きくらげ 白菜 小松菜	米 こんにゃく さといも 米粉 でんぷん 砂糖 菜種白絞油	小	610	22.4	26.6
					中	788	27.1	23.2
13 金	コッペパン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子のクリーム煮 牛肉コロッケ 海藻サラダ	牛乳 豆乳 もち麦入りプチプチ肉団子 茎わかめ わかめ　昆布 白とさか　赤とさか	玉ねぎ かぶ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	パン さつまいも 米油 牛肉コロッケ 菜種白絞油 砂糖	小	666	23.8	29.3
					中	807	28.7	28.1
16 月	はだか麦ご飯 牛乳 親子丼 さつまいもと大豆の揚げ煮 梅肉和え	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ちりめん	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 梅干し	米 はだか麦 砂糖 小麦粉 菜種白絞油 さつまいも	小	633	28.9	24.0
					中	809	34.4	21.0
17 火	里芋ご飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉のピリ辛焼き ごま酢和え	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉	干ししいたけ にんじん たけのこ 白菜 玉ねぎ 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり チンゲン菜	米 さといも 米油 砂糖 ごま油 ごま	小	601	26.5	30.8
					中	814	33.7	27.8
18 水	五穀ご飯 牛乳 ごろごろ野菜カレー 根菜チップス 青パパイヤのサラダ	牛乳 鶏肉 焼き豚	玉ねぎ にんじん にんにく たけのこ 青パパイヤ キャベツ ブロッコリー ごぼう れんこん	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 さつまいも さといも むらさきいも 黒砂糖 米油 砂糖 ごま油 菜種白絞油	小	649	19.9	23.4
					中	789	23.3	21.2
19 木	香り米ご飯 牛乳 もち麦入りのっぺい汁 鯛のマヨネーズ焼き カラフル和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 鯛 焼き豚	玉ねぎ かぶ たけのこ 長ねぎ ブロッコリー にんじん パセリ もやし チンゲン菜 きくらげ	米 香り米 さといも もち麦 マヨネーズ 砂糖	小	636	26.5	29.6
					中	791	31.2	27.0
20 金	もち麦ご飯 牛乳 里芋の旨煮 若鶏の唐揚げ 青菜のおひたし	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんじん 大根 たけのこ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ もやし きくらげ	米 もち麦 さといも 砂糖 小麦粉 菜種白絞油	小	655	30.1	21.3
					中	859	36.6	18.3
24 火☆	白ご飯 牛乳 筑前煮 さばの塩焼き おひたし	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 さば	ごぼう にんじん たけのこ 枝豆 小松菜 キャベツ もやし	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖	小	643	29.2	26.0
					中	800	34.5	24.2
25 水	コッペパン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子の卵スープ ささみのレモン煮 グリーンサラダ	牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子 卵 鶏ささみ	玉ねぎ 白菜 葉ねぎ きくらげ レモン キャベツ きゅうり チンゲン菜 コーン	パン でんぷん 菜種白絞油 砂糖 米油	小	618	31.4	30.0
					中	796	38.6	28.0
26 木◆	白ご飯 牛乳 千切り大根のみそ汁 チキン南蛮 袋タルタルソース ごま和え	牛乳 豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉	長ねぎ 切干大根 かぶ にんじん 小松菜 レモン ほうれん草 キャベツ もやし	米 さといも でんぷん 菜種白絞油 砂糖 タルタルソース ごま	小	621	27.3	23.3
					中	796	32.7	19.8
27 金	白ご飯 牛乳 鶏そぼろ丼 アーモンドいりこ ゆず風味漬け	牛乳 高野豆腐 鶏肉 小煮干し わかめ	干ししいたけ たけのこ にんじん 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆず	米 砂糖 米油 アーモンド	小	603	26.4	26.4
					中	778	31.8	23.3
30 月	白ご飯 牛乳 さつま汁 豚肉とにんにくの芽の炒め物 大根のおかかサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 白みそ 豚肉 かつお節 チーズ	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 にんにく 干ししいたけ コーン 玉ねぎ にんにくの芽 きゅうり	米 米油 さつまいも 砂糖	小	629	29.2	24.2
					中	801	36.0	23.7

青パパイヤのサラダの青パパイヤは、上林小学校のみなさんが学級園で育てたものを使う予定です。

【保護者の皆さまへ】
※　物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
※　食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
※　骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いかオキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

食事のマナーって何だろう？

食事の前には手を洗う



●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしていきましょう。

食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

食器の並べ方やはしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

まわりの人と気持ちよく食事をするために、このようなことに気をつけましょう。

