感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

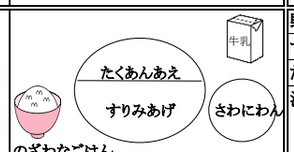
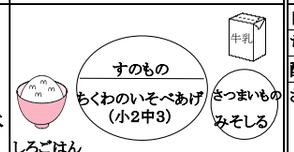
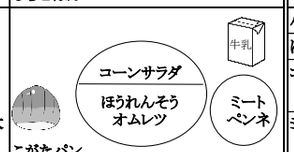
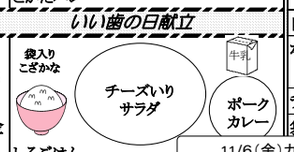
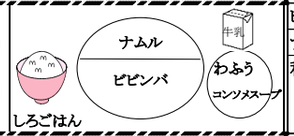
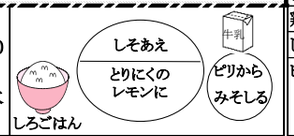
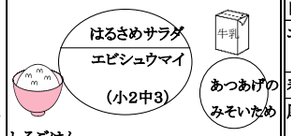
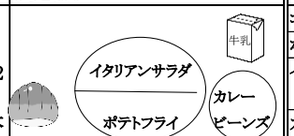
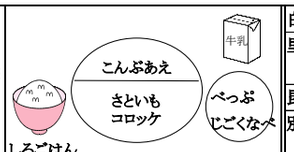
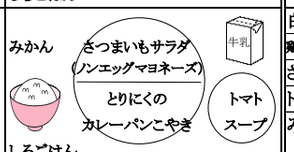
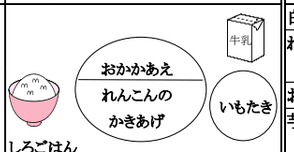
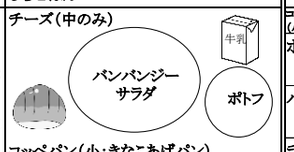
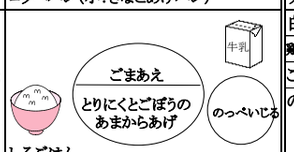
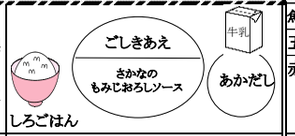
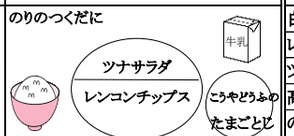
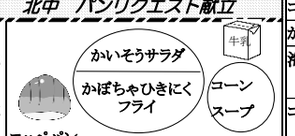
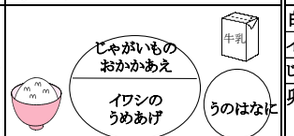
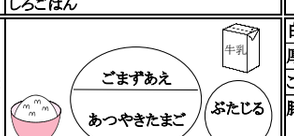
わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。感謝の心を持って食べましょう。



2026

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき 血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	エネルギー 小学校(3･4年) 中学校	カルシウム 小学校(3･4年) 中学校
2 月		野沢菜ご飯 牛乳	牛乳 カツオ節 昆布	野沢菜 にんじん	砂糖 ごま 米	661 817	327 351
		すり身揚げ	イトヨリダイ エソ ひじき	たまねぎ えだまめ	油 でん粉		
		たくあんあえ		キャベツ にんじん 大根 梅	砂糖		
		沢煮椀	豚肉 油揚げ	にんじん しめじ ごぼう もやし			
4 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	604 740	333 363
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり	とうもろこし	小麦粉 でん粉 油		
		酢の物	わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖		
		さつまいものみそ汁	油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも		
5 木		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	611 784	305 337
		ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草 マヨネーズ 水あめ	でん粉 砂糖 油		
		コーンサラダ	ホタテエキス かつお節	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ レモン果汁 ゆず果汁	砂糖		
		ミートペンネ	鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ トマト にんにく	油 砂糖 小麦粉 でん粉		
	いい歯の日献立	白ご飯 牛乳	牛乳		米	633 771	474 497
6 金		ポークカレー	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油 砂糖 じゃがいも 小麦粉		
		チーズ入りサラダ	ハム 卵 乳 チーズ ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 油		
		袋入り小魚	カタクチイワシ		砂糖		
	11/6(金)カレーをごはんにかけて食べましょう。						
	新谷中 米飯リクエスト献立	白ご飯 牛乳	牛乳		米	597 759	285 287
9 月		ビビンバ	豚肉	しいたけ にんにく	油 砂糖		
		ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	砂糖 ごま ごま油		
		和風コンソメスープ	ベーコン 乳 鶏肉	大根 たまねぎ にんじん	じゃがいも		
	長浜小 米飯リクエスト献立	白ご飯 牛乳	牛乳		米	623 771	315 342
10 火		鶏肉のレモン煮	鶏肉	レモン果汁 とうもろこし	でん粉 油 砂糖		
		しそあえ		キャベツ もやし しそ	砂糖		
		ピリ辛みそ汁	豆腐 油揚げ 麦みそ 昆布 カツオ節	たまねぎ しめじ にんじん 白菜 りんご にんにく しょうが	砂糖		
11 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	625 775	375 430
		エビシュウマイ	エビ 魚肉すり身 豚肉 ホタテエキス	たまねぎ キャベツ	でん粉 小麦粉		
		春雨サラダ		きゅうり にんじん キャベツ	春雨 砂糖 ごま油		
		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ 鶏肉 みそ	さやいんげん にんじん しいたけ たまねぎ	こんにゃく 砂糖 ごま油		
12 木		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	655 803	336 363
		ポテトフライ			じゃがいも でん粉 油		
		イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく ピーマン	砂糖 油		
		カレービーンズ	豚肉 大豆 青えんどう 赤インゲン ひよこ豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油 小麦粉 砂糖		
13 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	660 814	266 280
		酢豚	豚肉	ピーマン にんじん たまねぎ れんこん しょうが たけのこ トマト デーツ果汁 リンゴ果汁	でん粉 油 砂糖 ハチミツ ごま油		
		中華卵スープ	鶏肉 卵 豆腐	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油		
16 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	639 787	458 524
		里芋コロッケ	鶏肉	たまねぎ にんじん	さといも じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉 油		
		昆布あえ	こんぶ	キャベツ きゅうり	砂糖		
		別府地獄鍋	豚肉 豆腐 赤みそ 昆布 カツオ節 麦みそ	白菜 大根 しいたけ りんご ねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが パプリカ	砂糖		
17 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	651 768	283 289
		鶏肉のカレーパン粉焼き	鶏肉 チーズ	にんじん にんにく ほうれん草 パプリカ	パン粉		
		さつまいもサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		
		トマトスープ	鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん トマト			
		みかん		みかん			
18 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	670 826	319 348
		れんこんのかき揚げ		れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし	小麦粉 油 でん粉		
		おかかあえ	カツオ節	こまつな キャベツ もやし			
		芋炊き	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん さやいんげん	砂糖 こんにゃく さといも		
19 木		コッペパン 牛乳 (小:きなこ揚げパン)	牛乳 脱脂粉乳 きなこ		パン 砂糖 油	631 731	391 531
		ポトフ	鶏肉 ウインナー 乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 大根	じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖		
		パンバンジーサラダ	鶏肉 みそ ホタテエキス	きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ しょうが にんにく レモン	砂糖 油 春雨 ごま でん粉		
		チーズ(中のみ)	チーズ	※中学生の揚げパンは12月に提供の予定です。			
20 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	649 800	352 390
		鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	鶏肉	ごぼう	でん粉 油 砂糖		
		ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	ごま 砂糖		
		のっぺい汁	豆腐	大根 にんじん しめじ ねぎ	さといも こんにゃく でん粉		
	和食の日献立	白ご飯 牛乳	牛乳		米	662 820	354 395
24 火		魚のもみじおろしソース	サワラ	大根 にんじん	油 砂糖 でん粉		
		五色あえ	かまぼこ 卵 油揚げ	キャベツ きゅうり しいたけ	砂糖		
		赤だし	油揚げ 豆腐 わかめ 赤みそ みそ	にんじん しめじ なめこ			
25 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	673 831	370 411
		レンコンチップス		れんこん	油		
		ツナサラダ	マグロ カツオ	キャベツ にんじん	油 砂糖		
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ 枝豆	砂糖		
		のりの佃煮	あまのり ひとえぐさ 青のり		砂糖 水あめ ハチミツ でん粉		
	北中 パンリクエスト献立	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	619 795	386 450
26 木		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉		
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ 寒天 カツオ節 赤かえでのり	キャベツ きゅうり レモン果汁 青じそ	砂糖 水あめ		
		コーンスープ	鶏肉 ホタテエキス 牛乳 粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油 でん粉 小麦粉 砂糖		
27 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	620 756	285 301
		イワシの梅揚げ	イワシ	梅	小麦粉 米粉 油 パン粉		
		じゃがいものおかかあえ	カツオ節	ブロッコリー にんじん	じゃがいも 砂糖		
		卯の花煮	おから 豚肉 鶏肉 牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	油 こんにゃく 砂糖		
30 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	622 847	420 567
		厚焼き玉子	卵 カツオ 昆布		砂糖		
		ごま酢あえ		キャベツ にんじん もやし	ごま 砂糖		
		豚汁	豚肉 麦みそ 油揚げ	大根 にんじん ねぎ ごぼう	さつまいも こんにゃく		

＊材料等の都合により、献立、材料を変更する場合があります。献立、アレルギー食材に変更があった場合のみ、お知らせしますので、ご了承ください。