2026年

11月 給食だより

★観音寺市学校給食センター

❤献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
❤おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
❤ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
❤16日（月）～20日（金） は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品（黄） 穀類・いも類・砂糖	油脂	おもに体をつくる食品（赤） 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品（緑） 緑黄色野菜	その他の野菜・果物
2 月	スイートロールパン（幼、こ、小1・2年なし）	シェフのちゃんぽんうどん やきどうふのごもくあんかけ やさいのポンずしょうゆあえ	パン うどん さとう でんぷん	ごまあぶら	やきどうふ ぶたにく とうにゅう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	しょうが レタス にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ コーン
4 水	むぎごはん	マーボーなすのよたろう たべてなのナムル アジのからあげ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	にんにく しょうが なす たまねぎ もやし
5 木	コッペパン	ぶたにくのやくみソースいため スタミナサラダ にんじんとかぼちゃのスープ みかん	パン さとう でんぷん レアシュガー じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく みかん
6 金	むぎごはん	やきししゃも もやしのあまずあえ へいすけのにくどうふ	こめ おおむぎ レアシュガー さとう こんにゃく やきふ	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	もやし だいこん はくさい えのきたけ
9 月	か こくとうパン	とりにくのしおこうじやき かいそうサラダ ミネストローネ りんご	パン くろざとう しおこうじ レアシュガー じゃがいも マカロニ	あぶら ごま オリーブ あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん トマト	にんにく キャベツ コーン レタス たまねぎ りんご
10 火	か なめし	ぶりのてりやき ごしきあえ もずくのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー じゃがいも	ごま	ぶり チヌてんぷら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき もずく	こまつな はねぎ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ
11 水	か ビビンバ	だいずのいそあじ ちゅうかスープ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう はるさめ レアシュガー	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご だいず ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん たべてな はねぎ	にんにく もやし たまねぎ
12 木	か コッペパン	エソのあまからあげ ロメインレタスの レモンドレッシングあえ カレーヌードルスープ ミルメークココア（小・中）	パン さとう レアシュガー じゃがいも ふしめん ミルメーク（小・中）	あぶら	エソ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ロメインレタス キャベツ たまねぎ しめじ レモン
13 金	か ゆうやけごはん	さばのゆうあんやき やさいのごまあえ ぶたにくとだいこんのにもの	こめ でんぷん さとう レアシュガー じゃがいも	ごま	ベーコン さば ぶたにく チヌてんぷら	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	えだまめ キャベツ はくさい ロメインレタス しょうが だいこん しいたけ ゆず
16 月	こめこパン	とりにくのレモンあえ ひじきのマリネ ABCスープ りんご	パン レアシュガー でんぷん じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	レモン キャベツ レタス たまねぎ りんご

ふるさとの食再発見週間

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品（黄） 穀類・いも類・砂糖	油脂	おもに体をつくる食品（赤） 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品（緑） 緑黄色野菜	その他の野菜・果物
17 火	こだいまいいり ごはん	ちくわのごまあげ やさいのこんぶあえ **ふしめんじる**	こめ くろまい てんぷらこ ふしめん	あぶら ごま	ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ もやし レタス たまねぎ
18 水	むぎごはん	かまあげいりこのいそべあげ たべてなのおひたし ちくぜんに	こめ おおむぎ こんにゃく さといも さとう	あぶら	かつおぶし とりにく チヌてんぷら	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	たべてな にんじん さやいんげん	はくさい もやし ごぼう
19 木	①ココアあげパン ②③コッペパン いちごジャム	せとのチャウダー にんじんサラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ ジャム	あぶら オリーブ あぶら ココア	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	たまねぎ エリンギ みかん
20 金	むぎごはん	スタミナなっとう ブロッコリーのあえもの とんじる かき	こめ おおむぎ こんにゃく さとう レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ブロッコリー にんじん はねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう かき えのきたけ
24 火	むぎごはん	さばのみそやき キャベツのいろどりあえ すいとんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー すいとん さといも		さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	たべてな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ だいこん しいたけ
25 水	キムタクごはん	ちくわのいそべあげ ロメインレタスのあえもの けんちんじる	こめ てんぷらこ レアシュガー こんにゃく	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ とうふ チヌてんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ ちりめん	にんじん ブロッコリー はねぎ	はくさい たくあん ロメインレタス だいこん えのきたけ ごぼう
26 木	②ココアあげパン ①③コッペパン いちごジャム	ポトフ ブロッコリーのサラダ みかん	パン さとう じゃがいも レアシュガー ジャム	あぶら ごまあぶら ココア	とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ レタス キャベツ みかん
27 金	わかめごはん	とりにくのてりやき こまつなのごまずあえ じゃがいものうまに	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく チヌてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが
30 月	あんサンド	あげシューマイ ブロッコリーと キャベツのサラダ たまごいりコーンスープ	パン さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごま ごまあぶら	あずき シューマイ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ

★揚げパンの日について★　※揚げパンではない学校は「コッペパンといちごジャム」がつきます。
19日（木）：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小
26日（木）：②観小・高室小・観中・中部中
12月に実施 ：③中央幼・常磐小・豊田小・粟井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中

11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。

・・・「もぐもぐ読書ウィーク」　「読書週間」に合わせて、給食でも「本」を参考にして給食のレシピを考えました。どんなお話から作られた料理か興味を持って食べましょう。

か ・・・「かがわ印給食ウィーク」　香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わいましょう！