



11月給食予定献立表

平成30年度
嘉万学校給食共同調理場

11月の給食には、**山口県の郷土料理**（古くからその地域に伝わる料理）や、**山口県にゆかりのある食べ物**がたくさん登場します。
 また、**和食の日**（11月24日）にちなみ、地域の特産物をたくさん使った和食献立を多く取り入れました。
 山口県全ての学校で山口県の郷土料理を味わう『**やまぐち郷土料理の日**』は、**11月15日（木）と、27日（火）に実施**します。
 地域の食文化や特産物を知り、そしてしっかり味わう一か月にしましょう。

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
1 木	鮭と枝豆の混ぜごはん	さけ	牛乳		えだまめ	米 麦	ごま	613	780	
	タイピーエン	ぶたにく いか うすらたまご		ほうれんそう にんじん	はくさい たけのこ きくらげ しょうが	はるさめ	油	27.6	34.6	
	れんこんのきんぴら		しらすぼし		れんこん	さとう	油	2.3	2.8	
	みかん				みかん					
2 金	むぎ 麦ごはん のり佃煮		牛乳 のり			米 麦		678	844	
	なまあげ たまご 生揚げの卵とし	なまあげ ぶたにく たまご		にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ	さとう	油	27.9	33.9	
	ごま和え			こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	2.0	2.3	
	りんご				りんご					
5 月	きなこ揚げパン	きなこ	牛乳			コッパン さとう	油	617	864	
	ミートボールスープ	ミートボール		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		23.9	31.8	
	炒めビーフン	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ	ビーフン	油	2.6	3.4	
	オレンジ				オレンジ					
6 火	こんさい ぶたにく 根菜と豚肉のカレー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん しめじ にんにく	米 麦 さつまいも じゃがいも	油	686	847	
	かいそう 海藻サラダ	まぐろみず	かいそう		キャベツ きゅうり レモン		オリーブ油	21.5	26.2	
	ら・フランスゼリー					ゼリー		2.6	3.3	
7 水	むぎ 麦ごはん		牛乳			米 麦		648	779	
	たこカツ	たこカツ					油			
	みそけんちん汁	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	さといも こんにゃく	油	24.3	28.2	
	アーモンド和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド	2.0	2.5	
8 木	むぎ 麦ごはん		牛乳			米 麦		679	838	
	だいず いそに 大豆の磯煮	なまあげ とりにく だいず さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにゃく さとう	油	26.8	33.0	
	さんしょくあ 三色和え みかん		ほしえび	にんじん	だいこん きゅうり みかん	さとう		2.0	2.7	
	【11月8日はいい歯の日】 丈夫な歯をつくるには、「バランスの良い食生活」と、「しっかりよかむ」ことが大切です。食後の歯みがきも、忘れずに！									
9 金	むぎ 麦ごはん 大根葉のふりかけ	かつおぶし	牛乳 しらすぼし	大根葉		米 麦	ごま ごま油	604	762	
	カレイの竜田揚げ	カレイ					油	25.9	31.6	
	もずくのつるつるスープ	ささみ とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ	はるさめ		2.0	2.6	
	しんこうなし 新興梨				なし					
12 月	コッパン 県産ブルーベリージャム		牛乳			コッパン ジャム		680	915	
	みね やさい 美祢野菜のシチュー	ぶたにく とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	はくさい	じゃがいも さつまいも ごむぎ	バター 油	24.9	32.5	
	ほうれんそうと大豆のサラダ	だいず		ほうれんそう	キャベツ	ごま マヨネーズ		2.3	3.2	
	みかん				みかん					
【地場産給食週間 1日目】 美祢市産の野菜をたっぷり使ったクリームシチューとサラダです。給食のパンは、県産の小麦粉と米粉で作られています。										
13 火	ごはん		牛乳			米		661	804	
	ますのカレー揚げ	にじます				てんぷん	油	29.3	33.5	
	おの ちや 小野茶めん汁	とうふ		にんじん ねぎ	はくさい	おのちやめん		2.2	2.4	
	ごもく 五目ひじき	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん		さとう	ごま油			
【地場産給食週間 2日目】 にじますは、カレー風味のから揚げにじます。「小野茶めん」は、宇部市小野でとれた茶葉が麺に練り込まれています。										
14 水	みとう 美東ごぼう丼	ぶたにく	牛乳	ねぎ	ごぼう にんにく しょうが	米 さとう	ごま 油	626	797	
	たまじる かき玉汁	たまご とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	てんぷん		28.2	35.2	
	いか す いかの酢の物	いか	わかめ		きゅうり もやし	さとう		2.3	2.8	
	【地場産給食週間 3日目】 美東町の赤土で育った美東ごぼうは、柔らかくて香りがよいのが特徴です。酢の物には、長門市仙崎産のいかを使います。									

於福小なし

秋芳桂小なし

日 曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal)					
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)					
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)					
魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中							
15 木	ごはん	○	せつきあじ とりにく とうふ 山口県産食材 100%給食	牛乳	ほうれんそう	だいこん ほししいたけ	米	油	さといも こんにゃく	さとう	659	833		
	瀬付きアジの天ぷら												26.4	32.2
	けんちょう													
	ゆずさち和え 徳佐りんご													
【やまぐち郷土料理の日①・地場産給食週間 4日目】 「やまぐち郷土料理の日」は県内全ての小中学校で、郷土料理を給食に取り入れる取組です。美祿市では、なじみのある『けんちょう』が登場します。この日は、瀬付きアジ、長門ゆずさち、徳佐りんごを始め、全て山口県産の食材（調味料などを除く）で作ります。使用する、里芋、白菜、ほうれんそうは、JA山口美祿より無償提供していただきます。														
16 金	ごはん	○	とりにく とうふ みそ	牛乳	ねぎ	しょうが	米	油	こめこ	さとう	661	828		
	とりにく 鶏肉のねぎソースかけ												25.3	30.4
	ふるさとみそ汁													
	磯香和え													
【地場産給食週間 5日目】 地場産給食週間の最終日です。美祿市の旬の野菜をたっぷり使った給食です。														
19 月	セサミトースト	○	ふたにく パーコン だいたす いか かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ レモン	食パン マーガリン さとう	ごま	じゃがいも さとう	油	605	-		
	ポークビーンズ												26.7	-
	シーフードサラダ													
	フルーツ寒天													
20 火	ふわふわ丼	○	ふたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	ふ でんぷん	油	684	827		
	ししゃもフライ												27.6	32.7
	キャベツのおかか和え													
	かつおぶし													
21 水	高菜そぼろごはん	○	ふたにく あぶらあげ さつまあげ パーコン	牛乳	たかなづけ にんじん	たけのこ にんにく	米 麦 さとう	ごま	油	じゃがいも マヨネーズ	681	857		
	たぬき汁												22.0	26.7
	チャーシューメン													
	チャーシューメン													
22 木	麦ごはん	○	さかな みそ たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず	米 麦 さとう	油	でんぷん	さとう	635	775		
	魚のゆずみそ焼き												27.9	33.1
	まいたけのかき玉汁													
	柿なます													
【11月24日は和食の日】 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのを記念し、「和食」の大切さを再認識してもらうため制定された記念日です。														
26 月	セルフサンド	○	ハンバーグ ひよこめめ あさり パーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ	コッパン さとう	ごま	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油	708	902		
	まめ 豆まめチャウダー												29.5	36.1
	みかん													
	みかん													
27 火	麦ごはん	○	くじら えそ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	ねぎ	だいこん はくさい	米 麦 さとう	油	れんこん	ごま	648	797		
	鯨の竜田揚げ												29.4	35.8
	えそつみれのみそ汁													
	はすのさんばい													
【やまぐち郷土料理の日②】 山口県では、郷土料理で「鯨」が使われたり、大みそや節分などの行事で食べる風習があったりと、鯨の食文化が、今なお大切に伝えられています。「えそ」は、かまぼこの材料になる魚で、汁などに入れても食べられます。「はすのさんばい」は岩国地方の郷土料理です。														
28 水	りんご蒸しパン	○	まぐろみずに パーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	むしパンミックス ドライアップル	油	スパゲッティ さとう	マヨネーズ	679	814		
	トマトとツナのスパゲッティ												22.7	26.5
	ひじきマヨネーズサラダ													
	鉄分ヨーグルト													
29 木	麦ごはん	○	あつやきたまご とりにく こうやとうふ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう しめじ	米 麦 さとう	油	こんにゃく さといも	さとう	625	758		
	五目厚焼玉子												24.6	28.8
	秋野菜の煮物													
	白菜の塩昆布和え													
30 金	麦ごはん	○	とうふ ふたにく あかみそ はるまき まぐろみずに	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	米 麦 さとう	油	でんぷん	ごま油	657	827		
	マーボー大根												22.2	26.8
	はるまき 春巻き													
	もやし中華和え													

中学校なし

於福小なし

~~
食材の紹介
~~
☆ 美祿市産の食材の紹介 ☆

さつまいも、じゃがいも、里いも、ほうれんそう、小松菜、きゅうり、美東ごぼう、白菜、大根、れんこん、しいたけ、ゆず、新興梨など

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。