




# 11月給食予定献立表

令和元年度  
嘉万学校給食共同調理場

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 金	髪ごはん	○	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	米 麦	油	644	802							
	大豆の磯煮		だいす	ひじき	にんじん	れんこん	こんにゃく さとう		26.3	32.4							
	三色和え		なまあげ	ほしえび	にんじん	だいこん きゅうり オレンジ	さとう		1.8	2.3							
5 火	秋野菜カレー	○	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 麦	油	718	879							
	海藻サラダ		かまぼこ	かいそう	フロッコリー	すりおろしりんご にんにく	じゃがいも さつまいも		24.6	29.0							
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト	ヨーグルト	キャベツ きゅうり だいこん レモン	さとう	2.3		3.0								
6 水	栗入り抹茶蒸しパン	○	あさり	牛乳	ねぎ	しめじ エリンギ ましたけ	むしパンミックス	くり	638	795							
	きのこの和風スパゲッティ										ベーコン	ほうれんそう	たまねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	23.1	28.1
	ほうれんそうと大豆のサラダ										だいす	ほうれんそう	キャベツ	マヨネーズ	ごま	1.9	2.3
	りんご											にんじん	りんご				
7 木	髪ごはん	○	さかな	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	米 麦	さとう	618	752							
	魚のゆずみそ焼き										みそ	にんじん	ゆず		26.6	31.6	
	豆腐汁										とうふ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		2.0	2.4	
	しそひじき和え										しそひじき	にんじん	キャベツ きゅうり オレンジ	ごま			
8 金	秋の香りご飯	○	とりにく	牛乳	ほうれんそう	しめじ	米 さつまいも	油	630	807							
	ししゃもフライ										あぶらあげ	にんじん	ほししいたけ	油	24.9	32.5	
	生揚げのみそ汁										みそ	ねぎ	はくさい しいたけ	ピーナッツ	2.6	3.7	
	ピーナッツ和え										なまあげ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう			
【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、「しっかりよくかむ」ことが大切です。食後の歯みがきも、忘れずに！																	
於福小のみ実施 11 月	コッパン	○	とりにく	牛乳	にんじん	はくさい	コッパン ジャム	油	611	-							
	鶏肉のマーマレード焼き										ベーコン	ほうれんそう	だいこん しいたけ	マーマレード			
	美祢野菜スープ											にんじん	キャベツ	さとう	油	26.7	
	しらすのサラダ										わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	油	2.7	
【地場産給食週間 1日目】 11月10日～15日は2学期の『地場産給食週間』です。美祢市や山口県でとれた食材がたくさん登場します。																	
於福中なし 12 火	秋吉台高原牛のピビンバ	○	ぎゅうにく	牛乳	ほうれんそう	ぜんまい	米 さとう	油	658	828							
	わかめと豆腐のスープ										たまご	こまつな	はくさい	ごま油	25.6	31.1	
	新興梨										わかめ	にんじん	なし	ごま	2.3	2.9	
											とうふ	にんじん					
【地場産給食週間 2日目】 秋吉台高原牛でとりの国 韓国の料理「ピビンバ」をつくります。デザートは、嘉万地区でできた新興梨です。																	
13 水	ごはん	○	とりにく	牛乳	ごぼう	たまねぎ	米	油	706	897							
	チキンいもごぼう										たまご	にんじん	しいたけ	さつまいも	24.8	30.6	
	かき玉汁										とうふ	ほうれんそう	キャベツ	かたくりこ	2.1	2.6	
	白菜のゆず風味和え										かつおぶし	こまつな	はくさい もやし ゆず	さとう			
【地場産給食週間 3日目】 給食の人気メニュー「チキンチキンごぼう」にさつまいもを入れた「チキンいもごぼう」が登場します。																	
14 木	ごはん	○	さかな	牛乳	にんじん	ごぼう	米	油	646	834							
	魚の西京焼き										みそ	ほうれんそう	たけのこ	れんこん	さつまいも	27.0	35.1
	みねっこ野菜のうま煮										とりにく	わかめ	ほししいたけ	キャベツ	こんにゃく さとう	2.0	2.7
	じゃこの酢の物										わかめ	しらす	きゅうり もやし	さとう			
【地場産給食週間 4日目】 みねっこ野菜のうま煮には、美祢市産のごぼう、れんこん、里芋、栗などを入れて作ります。この日の食材は、全て山口県産です。																	
15 金	ごはん (品種：きぬむすめ)	○	はも	牛乳	にんじん	だいこん	米	油	703	854							
	西京はもフライ										みそ	ねぎ	はくさい しいたけ	さつまいも	24.6	28.3	
	秋野菜のみそ汁										とうふ	ほうれんそう	キャベツ	こんにゃく	2.4	2.9	
	牛肉とれんこんのきんぴら										ぎゅうにく	れんこん	さとう	ごま油			
【地場産給食週間・美祢市統一献立】 美祢市の全ての小・中学校で同じ給食が登場します。すべて山口県産の食材（調味料などを除く）で作ります。給食のお米の品種は「晴るる」ですが、この日は「きぬむすめ」を使用します。いつものお米との違いを感じてくださいね！当日使用する米（きぬむすめ）、さつまいも、しいたけ、こんにゃく、れんこん、秋吉台高原牛は、JA山口県から提供していただく予定です。																	

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)							
								小	中							
18月	セサミトースト	○	ふたにく パーコン だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	食パン さとう	マーガリン ごま	684	-						
	ポークビーンズ										フロッコリー	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	じゃがいも さとう	油	25.8	
	野菜のドレッシング和え											オレンジ	さとう	油		2.7
	オレンジ															
19火	麦ごはん	○	くじらたつたあげ	牛乳	にんじん	だいこん ほししいたけ 	米 麦	油	651	806						
	鯨の竜田揚げ										ほうれんそう	こんにゃく さといも さとう	油	27.8		
	けんちょう											さとう			34.3	
	ゆずきち和え															1.8
【やまぐち郷土料理の日】 「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。みなさんは、山口県の郷土料理をいくつか知っていますか？この日の給食では、『けんちょう』『鯨の竜田揚げ』が登場します。山口県の食文化について、知ったり考えたりする機会にしましょう。																
20水	麦ごはん	○	とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ	米 麦		674	842						
	鶏肉ときのこの塩こうじ焼き										しおこんぶ	はくさい えのきたけ	さつまいも	25.6		
	さつまいものみそ汁											キャベツ きゅうり りんご			31.6	
	塩昆布和え りんご															1.6
【秋芳桂花小のさつまいも】 秋芳桂花小学校の1、2年生が、地域の方や保育園児さんと一緒に収穫したさつまいもが登場します。さつまいもは、収穫からしばらく置くことで、でんぷんが糖に変わり、甘みが増します。																
21木	麦ごはん 小魚佃煮	○	ふたにく なまあげ	牛乳 こざかなつくだに	にんじん きぬさや	だいこん きくらげ	米 麦	油	672	821						
	大根と豚肉のオイスターソース煮											キャベツ もやし さとう	ごま	25.4		
	春雨の中華サラダ											みかん			30.9	
	みかん															2.0
22金	麦ごはん	○	にじます	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう たけのこ しいたけ だいこん	米 麦	油	634	752						
	ますの磯揚げ										あおのり	キャベツ きゅうり	でんぷん	27.3		
	沢煮椀														30.5	
	ごま和え										こまつな にんじん		ごま			1.4
【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。																
25月	黒糖パン	○	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう セロリ にんにく	こくとろパン	油	637	860						
	根菜とウインナーのポトフ										ひじき	キャベツ きゅうり	じゃがいも	22.1		
	ひじきとツナのサラダ												さとう		28.7	
	バナナ											バナナ				2.4
26火	親子丼	○	たまご とりにく かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	671	826						
	白和え										ひじき	はくさい	かたくりこ	26.0		
	りんご寒天										かんてん		こんにゃく さとう		32.3	
													さとう			2.3
27水	麦ごはん	○	さけボール	牛乳	にんじん フロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ	米 麦	油	701	877						
	白菜の中華風クリーム煮												かたくりこ	21.9		
	春巻き												油		26.5	
	もやしの中華和え										ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう			2.0
28木	カレーピラフ	○	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	米 麦	油	612	762						
	魚のピザソース焼き										チーズ	たまねぎ		26.3		
	野菜たっぷりスープ												じゃがいも		34.0	
	オレンジ										にんじん ほうれんそう	はくさい				2.0
29金	麦ごはん	○	とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん	だいこん	米 麦	油	656	808						
	おでん										こんぶ		こんにゃく さとう	26.8		
	納豆和え											ほうれんそう にんじん	キャベツ		33.2	
	みかん												みかん 			1.9

~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祿市産の食材 ☆

美東ごぼう、さつまいも、さといも、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、小松菜、大根葉、白菜、きゅうり、れんこん、新興梨、ゆず 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。



11月8日は  
いい歯の日

