



# 11月分献立予定表



日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
1 金	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		おでんの名前の由来は「煮込み田楽」→「お田楽」→「おでん」です。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	おでん煮	とりにく・なまあげ・ひらてん	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく・さとう			614   22.8   2.7
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ		737   27.4   3.2
5 火	コッペパン・はちみつ&マーガリン					パン・はちみつ	マーガリン	はちみつは約1,300年前に朝鮮半島から日本に伝えられたと言われています。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ウインナーのケチャップ煮	ウインナー		にんじん・トマト・ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・さとう			637   23.2   2.6
	イタリアンサラダ	とりにく		きピーマン・あかピーマン	キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら		764   27.8   3.1
6 水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		美祢市美東町産の西条柿は、収穫期が10月上旬から11月中旬までで、約1ヶ月しか出回らない貴重な柿です。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	さけ 鮭の塩焼き	さけ							
	ぶたにく 豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・だいこん・はくさい	さつまいも・こんにゃく			638   31.3   2.4
大嶺小なし	かき 柿			かき			766   37.6   2.9		
7 木	コッペパン(背割り)					パン		チリコンカンがメキシコやアメリカ南部でよく食べられている豆料理です。背割りパンには喜んで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	チリコンカン	ぶたにく・ひよこまめ・しろいんげんまめ・レッドキドニー		にんじん・トマト	たまねぎ		あぶら		
	野菜スープ	とりにく・ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも			642   27.9   2.3
ヨーグルト		ヨーグルト					774   29.8   3.0		
8 金	なめし 菜飯					こめ・むぎ		11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べましょう。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ごもく 五目うどん	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	うどん			598   21.5   2.8
	かみかみあえ	さきいか		にんじん・こまつな	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら		718   25.8   3.4
11 月	ごはん		牛乳			こめ		今日から19日(月)までは「地場産給食週間」です。美祢市や山口県内で作られた食材を多く使います。	
	ぎゅうにゅう 牛乳								
	ぶたにく 豚肉と白菜の中華炒め	ぶたにく		にんじん	はくさい・もやし・ほししいたけ	かたくりこ	あぶら		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			600   22.5   2.2
大嶺中なし	けんさん 県産りんごゼリー				ゼリー				
12 火	とうにゅう 豆乳パン	とうにゅう				パン		大嶺小の畑で1・2年生が収穫したさつまいもをポトフにする予定です。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	こんさい 根菜のポトフ	ぶたにく・ウインナー		にんじん	れんこん・ごぼう・たまねぎ・ほししいたけ	さつまいも			685   20.6   2.3
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう・にんじん	きゅうり・もやし		あぶら		
13 水	むぎ 麦ごはん	やまぐち郷土料理の日				こめ・むぎ		山口県の郷土料理「けんちょう」を知っていますか？大根と豆腐を炒め、しょうゆを加えて煮込みます。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	けんちょう	とうふ・とりにく		にんじん	だいこん・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・さとう	あぶら		
	けんさんあつや 県産厚焼き卵	たまご							663   24.9   2.8
みかん				みかん			796   29.9   3.4		
14 木	コッペパン・県産いちごジャム					パン・ジャム		大豆、じゃがいも、にんじんは美祢市産、鶏肉、ベーコン、きゅうり、ひじきは山口県産です。	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	とりにく・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも			621   26.3   2.7
	ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき	にんじん	きゅうり	さとう	あぶら		745   31.6   3.2
15 金	ごはん(きぬむすめ)		牛乳			こめ		市内統一山口県産100%献立です。米(きぬむすめ)、秋吉台高原牛、れんこん、さつまいも等はJAより無償提供していたものです。	
	ぎゅうにゅう 牛乳								
	はもフライ	はもフライ					あぶら		
	ぎゅうにく 牛肉とれんこんのきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	れんこん	こんにゃく・さとう	ごまあぶら		662   24.6   2.4
あきやさい 秋野菜のみそ汁	とうふ・みそ		ねぎ	だいこん・しいたけ・はくさい	さつまいも		794   29.5   2.9		

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ				
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
18月 重安小 大嶺小 なし	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				こめ			地産地消のメリットは①新鮮でおいしく栄養価が高い②生産者の顔が見え安全安心につながる③輸送距離が短く地球に優しい等です。	
	ぶたにく ぶたにく 豚肉と白菜の中華炒め			にんじん 	はくさい・もやし・ほししいたけ		かたくりこ	あぶら			
	わかめスープ けんさん 県産りんごゼリー	とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ 		じゃがいも 				720   27.0   2.6
19火	コッパン・マーシャルピーンズ ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				パン・マーシャルピーンズ			ゆず吉はさわやかな香りとうわらかな酸味が特徴の山口県オリジナルの柑橘です。	
	きのこのミートスパゲティ	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・グリーンピース		スパゲティ	あぶら・オリーブあぶら		674   26.2   2.2	
	ゆず吉ドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	はくさい・きゅうり・ゆずきち		さとう	あぶら・ごま		809   31.4   2.6	
20水	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				こめ・むぎ			にじますは美祿市別府弁天池のきれいなわき水を利用して養殖されています。調理場でじっくり揚げた唐揚げは、骨ごと食べられます。	
	とりにくのつくね (大嶺中・重安小) 鶏と野菜のつくね										
	にじます (大嶺小) にじますの唐揚げ						かたくりこ	あぶら			
21木	昆布あえ なまあ 生揚げのみそ汁		こんぶ	にんじん	きゅうり・キャベツ					635   25.5   2.4	
	たまご・ベーコン			にんじん・ねぎ	たまねぎ・だいこん					762   30.6   2.9	
	とりにく	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし		じゃがいも				657   26.6   2.8	
22金	みかん				みかん					788   31.9   3.4	
	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				こめ・むぎ			卵には良質のタンパク質が多く含まれていて体をつくるもとになります。	
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース		じゃがいも	あぶら		643   22.0   2.5	
25月	海藻サラダ	ツナ		にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし			あぶら		772   26.4   3.0	
	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				こめ・むぎ			11月24日は「和食の日」です。和食の良さを見直し、日本の食文化を伝承していきましょう。	
	さばのみそ煮	さばのみそに									
26火	酢のもの 豆腐のすまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	だいこん・きゅうり		さとう			609   23.9   2.1	
	とうふ			にんじん・こまつな・ねぎ	えのきだけ					731   28.7   2.5	
	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				パン			フォーはベトナムの麺料理です。米粉から作られた平たい麺を鶏肉や野菜たっぷりのスープに入れて食べます。	
27水	えびシュウマイ	えびシュウマイ									
	ごまドレッシングサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ごま・ごまあぶら・あぶら		597   23.9   2.6	
	フォー	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ		フォー			716   28.7   3.1	
28木	ぎゅうめし 牛飯 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにく		にんじん・いんげん	たまねぎ・ごぼう		こめ・むぎ・さとう	あぶら		牛肉はたんぱく質や鉄分、ビタミンB群を多く含み、貧血を予防する働きがあります。	
	よ寄鍋	とりにく・とうふ		にんじん・ねぎ	はくさい・だいこん・えのきだけ		しらたき			604   22.8   2.7	
	おかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	キャベツ		さとう			725   27.4   3.2	
29金	クロワッサン		牛乳				クロワッサン			「1日1個のりんごは医者いらず」というイギリスのことわざがあるように、りんごには健康に良い栄養分が多く含まれています。	
	ポークピーンズ	だいす・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ		じゃがいも・さとう			617   24.3   2.2	
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・きゅうり			オリーブあぶら		740   29.2   2.6	
29金	りんご				りんご						
	麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				こめ・むぎ			油揚げは豆腐を薄く切り中までしっかり油で揚げたものです。それに対して、生揚げは豆腐を厚く切って揚げたもので厚揚げとも呼ばれます。	
	にじます (大嶺中・重安小) にじますの唐揚げ						かたくりこ	あぶら		648   26.2   2.1	
とりにくのつくね (大嶺小) 鶏と野菜のつくね									778   31.4   2.5		
野菜のゆかりあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり							
だいこん・あぶらあけ 大根と油揚げのみそ汁	とうふ・あぶらあけ・みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ							

※材料の都合により、一部変更することがあります。

○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。

