

# 11月分学校給食献立表

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 1人あたり kcal たんぱく質 g	家庭で とってほしい 食品		
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちよよしをとのえる)				
北海道献立									
1	水	ごはん		こめ		610	魚介類		
		どさんこなべ	ぶたにく さけ どうふ しろみそ むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん どうもろこし しろねぎ			24.7	海藻類
		ラーメンサラダ	ソーダ	ラーメン ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり もやし にんじん				
きゅうにゅう メロンゼリー	きゅうにゅう	メロンゼリー							
2	木	コッペパン くるまめきなこクリーム		パン くるまめきなこクリーム		619	緑黄色野菜		
		にくだんごとはくさいのスープ	にくだんご どうふ	はるさめ	はくさい にんじん ねぎ			23.4	きのこ類
		カレーポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ えだまめ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
6	月	ごもくめし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん グリンピース ほししいたけ	591	卵		
		ひらつくね	ひらつくね					25.6	種実類
		いなかじる	なまあげ	さといも	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
7	火	チリコンカンドッグ		パン		629	いも類		
		(たてわりパン チリコンカン)	ミックスビーンズ ぶたにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム			26.5	小魚類
		ふわふわスープ	たまご チーズ ベーコン	パンこ	たまねぎ にんじん ハセリ はくさい				
きゅうにゅう パナナ	きゅうにゅう		パナナ						
かみかみ献立									
8	水	ごはん		こめ		681	海藻類		
		さばのあげびたし	さば	かたくりこ あぶら さとう	しょうが			27.9	卵
		やさしいうまに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
9	木	コッペパン		パン		607	豆・豆製品		
		エビとマカロニのクリームに	えび とりにく きゅうにゅう	マカロニ じゃがいも はくりきこ バター あぶら	たまねぎ にんじん はくさい しめじ			27.2	果物
		やさしいごまドレッシングサラダ	ツナ	ごま さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ どうもろこし				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
10	金	ごはん		こめ		602	魚介類		
		やきぎょうざ ちゅうかあえ	ぎょうざ	さとう ごまあぶら	ごまつな もやし にんじん			22.2	種実類
		キムチスープ	ぶたにく どうふ むぎみそ あかみそ	マロニー	キャベツ はくさいキムチ にんじん えのきたけ たまねぎ いら				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
地場産給食週間(11/14~11/20)									
14	火	こくとうパン		パン くらざとう		601	果物		
		ごぼうのリゾット	とりにく チーズ	こめ バター	はくさい ごぼう にんじん ほうれんそう しめじ			24.6	海藻類
		ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく どうふ	さとう ごま	キャベツ だいこん きゅうり				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
15	水	ごはん		こめ		637	魚介類		
		きゅうにくとはなっぺりのいためもの	きゅうにく なまあげ	さとう あぶら ごま	はなっぺり たまねぎ			22.0	きのこ類
		じばさんみそしる	わかめ あぶらあげ むぎみそ	さといも	だいこん ごまつな はくさい にんじん				
きゅうにゅう おのちやムース	きゅうにゅう	おのちやムース							
16	木	セルフフィッシュバーガー(まるパン)		パン		619	いも類		
		アジフライ いわくにれんこんのタルタルあえ)	アジフライ たまご	あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	れんこん キャベツ			30.2	野菜
		わかめスープ	ベーコン どうふ わかめ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
やまぐち郷土料理の日									
17	金	ごはん		こめ		668	果物		
		いわしのしょうがかに ゆずさちあえ	いわしのしょうがかに	ごま さとう	はくさい にんじん ゆずさちかじゅう もやし			26.2	海藻類
		おおひら	とりにく なまあげ こうやどうふ	こんにやく さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
20	月	うめちりごはん	しらすぼし	こめ ごま	うめぼし	597	いも類		
		おやごうどん	とりにく たまご	うどん	ほししいたけ たまねぎ にんじん			23.7	乳・乳製品
		はくさいのおかかあえ	かつおぶし	さとう	はくさい ごまつな				
きゅうにゅう みかん	きゅうにゅう		みかん						
21	火	コッペパン		パン		609	魚介類		
		ぶたにくのケチャップに	ぶたにく	マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごまつな			26.5	豆・豆製品
		ブロッコリーサラダ	チキンナム	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
22	水	とりにくのあんかけどん		こめ		698	魚介類		
		(ごはん とりにくのあんかけどんのく)	とりにく ちくわ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ ほうれんそう			21.4	緑黄色野菜
		だいがくいも		さつまいも あぶら みずあめ さとう ごま					
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
和食の日献立									
24	金	ごはん		こめ		625	いも類		
		さんまのうめに ほうれんそうのにびたし	さんまのうめに しらすぼし	さとう	ほうれんそう しめじ			26.7	海藻類
		みぞれじる	ぶたにく どうふ	かたくりこ	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
27	月	ごはん		こめ		603	種実類		
		みそおでん	とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ こんぶ あかみそ	さといも こんにやく さとう	にんじん だいこん			23.0	きのこ類
		かつのりあえ	かつおぶし のり	さとう	ごまつな キャベツ にんじん				
きゅうにゅう みかん	きゅうにゅう		みかん						
28	火	アップルパン		パン		602	卵		
		やきそば	ぶたにく ちくわ	ちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら			23.6	小魚類
		わかめとコーンのサラダ	わかめ かまぼこ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり だいこん どうもろこし				
きゅうにゅう ヨーグルト	きゅうにゅう ヨーグルト								
29	水	ポークカレーライス		こめ		643	魚介類		
		(ごはん ポークカレーシチュー)	ぶたにく しろいんげんまめ	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく りんご			22.1	果物
		バリバリサラダ	ツナ	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								
30	木	きなこパン		パン あぶら さとう		610	きのこ類		
		ABCスープ	とりにく	マカロニ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ はくさい			22.7	海藻類
		ごまつなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	ごまつな キャベツ もやし				
きゅうにゅう	きゅうにゅう								

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。