令和8年11月分　学校給食献立表

※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき 肉・魚・卵・豆・豆製品	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき 牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき 色のこい野菜	緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき その他の野菜・果物	黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき 米・パン・めん・いも・砂糖	黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき 油脂類・種実類	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2 月	ごはん						ごはん		631 kcal
	高野豆腐と野菜のスープ	○	凍り豆腐,豚肉		にんじん,ねぎ	たまねぎ,だいこん,ごぼう,しょうが		サラダ油	24.9 g
	玄米とりつくね		玄米とりつくね						1.8 g
	ほうれん草と甘夏のサラダ				ほうれんそう	甘夏みかん,キャベツ	砂糖	サラダ油	
4 水	（さかなの日）今日は「さかなの日」です。いわしを使っています。								
	ごはん						ごはん		589 kcal
	大根の煮物	○	豚肉,角天,生揚げ		にんじん,さやいんげん	だいこん,ごぼう	こんにゃく,砂糖	サラダ油	24.3 g
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						1.7 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	砂糖		
5 木	（いい歯の日）１１月８日はいい歯の日です。歯の健康のために、カルシウムの多い食品、かみごたえのある食品を多く使った献立です。 （地場産給食）飛鳥汁の「だいこん」は山口県でとれたものを使用する予定です。								
	ごはん						ごはん		613 kcal
	飛鳥汁（牛乳入り）	○	鶏肉,白みそ	牛乳	にんじん,ねぎ	だいこん,たまねぎ,はくさい,しめじ	じゃがいも		28.3 g
	鯨のオイスターソース炒め		鯨肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,たけのこ,にんにく		揚げ油,ごま油	2.5 g
	チーズキャンディ			チーズ					
6 金	パン						パン		625 kcal
	カレーシチュー	○	牛肉,ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん	たまねぎ,グリンピース,エリンギ	じゃがいも	サラダ油	23.3 g
	フルーツあえ					パナナ,パインアップル,甘夏みかん,もも,りんご			2.8 g
9 月	ごはん						ごはん		633 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ,白みそ		にんじん,さやいんげん	ごぼう	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	ごま,サラダ油	24.7 g
	小野茶めんのサラダ		まぐろ油漬け			キャベツ,きゅうり,スイートコーン	小野茶麺,砂糖		2.2 g
10 火	（地場産週間）１０日から１６日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をよく味わいましょう。								
	ごはん						ごはん		579 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵,県産豆腐,かまぼこ		ねぎ	たまねぎ,しめじ	でんぷん		22.1 g
	県産チキンカツ		県産チキンカツ					揚げ油	2.0 g
	磯香あえ			県産きざみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖		
11 水	減ごはん						ごはん		596 kcal
	かしわうどん	○	県産鶏肉,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ	県産うどん		23.8 g
	れんこんのきんぴら		県産豚肉		にんじん,さやいんげん	県産れんこん	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.5 g
	県産のり佃煮			県産のり佃煮					
12 木	（やまぐち郷土料理の日）けんちょうは、豆腐と大根を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けして汁気がなくなるまで煮含めた郷土料理です。 その他の食材は地域や家庭によってさまざまです。								
	ごはん						ごはん		657 kcal
	けんちょう	○	県産豆腐,油揚げ		にんじん	だいこん	さといも,砂糖	サラダ油	31.2 g
	県産さばの照り焼き		県産さば照焼き						1.5 g
	赤しそあえ				にんじん,赤しそ	キャベツ,きゅうり			
13 金	パン						パン		633 kcal
	県産りんごジャム						県産りんごジャム		27.0 g
	ポークビーンズ	○	県産豚肉,県産大豆		にんじん	たまねぎ,グリンピース,エリンギ	じゃがいも	サラダ油	2.0 g
	大根サラダ		まぐろ水煮		ほうれんそう	だいこん	砂糖	サラダ油	
16 月	ごはん						ごはん		647 kcal
	豚汁	○	県産豚肉,油揚げ,麦みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう	さつまいも,こんにゃく	サラダ油	25.2 g
	県産玉子焼き		県産玉子焼き						2.2 g
	ゆずきちあえ					はくさい,ゆずきち酢	砂糖		
	県産小魚			県産小魚					
17 火	大根めし	○	鶏肉,角天,油揚げ		にんじん	だいこん	アルファ化米,もち米	サラダ油	736 kcal
	ぶりフライ		ぶりフライ					揚げ油	31.1 g
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		ほうれんそう,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま,マヨネーズ（卵なし）	2.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
18 水	ごはん						ごはん		621 kcal
	豆腐の中華煮	○	豆腐,豚肉,かまぼこ		にんじん	キャベツ,たまねぎ,しょうが	でんぷん,砂糖	サラダ油	26.6 g
	ビーフンサラダ				にんじん	きゅうり,もやし,スイートコーン	ビーフン,砂糖	ごま油	1.5 g
19 木	（あんこうの日）１１月２３日はあんこうの日です。下関漁港で水揚げされるあんこうは、水揚げ量日本一です。 （地場産給食）「みかん」は下関市や山口県でとれたものを使用する予定です。								
	ごはん						ごはん		606 kcal
	あんこうチゲ	○	県産あんこう,豚肉,豆腐 赤みそ,麦みそ		ねぎ	はくさい,だいこん,しめじ,しょうが にんにく,白菜キムチ		サラダ油	28.3 g
	ひじきの炒め煮		鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,さやいんげん		しらたき,砂糖	サラダ油	2.6 g
	みかん					みかん			
20 金	パン						パン		577 kcal
	きのこスパゲティ	○	ベーコン		にんじん	エリンギ,しめじ,しいたけ,たまねぎ グリンピース	スパゲティ	サラダ油	23.1 g
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ,きゅうり		マヨネーズ（卵なし）	2.3 g
24 火	（和食の日）１１月２４日は和食の日です。和食献立は、だしのうま味で少しの調味料でもおいしい味わいになり、塩分を減らすことができます。								
	ごはん						ごはん		592 kcal
	すまし汁	○	豆腐,かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			25.1 g
	いわしのおかか煮		いわしおかか煮						2.1 g
	切り干し大根の煮物		鶏肉,油揚げ		にんじん,さやいんげん	切り干し大根	砂糖	サラダ油	
25 水	ごはん						ごはん		587 kcal
	ピリ辛豚どん	○	豚肉		にんじん,ねぎ	白菜キムチ,たまねぎ,しめじ,ごぼう	しらたき,砂糖	サラダ油	22.1 g
	ごまドレッシングあえ		まぐろ油漬け		こまつな,にんじん	もやし	砂糖	ねりごま,ごま	1.9 g
	ミニゼリー（りんご）						ミニゼリー（りんご）		
26 木	牛飯	○	牛肉		にんじん	たまねぎ,ごぼう,グリンピース	アルファ化米,もち米,しらたき 砂糖	サラダ油	624 kcal
	白身魚の天ぷら		白身魚の天ぷら					揚げ油	24.4 g
	塩昆布あえ			塩昆布		キャベツ,きゅうり		ごま	1.8 g
	かぼちゃプリン						かぼちゃプリン		
27 金	パン						パン		589 kcal
	クリーム煮	○	鶏肉,ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん	たまねぎ,グリンピース,しめじ	じゃがいも	サラダ油	23.6 g
	白菜とりんごのサラダ					はくさい,きゅうり,りんご	砂糖	サラダ油	2.3 g
30 月	ごはん						ごはん		606 kcal
	中華スープ	○	豚肉		にんじん,チンゲンサイ	はくさい,もやし,しいたけ			21.8 g
	鶏肉と野菜のゆずきちﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ炒め		鶏肉		にんじん	たまねぎ,ゆずきち酢	でんぷん,マーマレード,砂糖	揚げ油,サラダ油	1.3 g
	りんご					りんご			

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。
★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。
★揚げ油は、数回使用します（他の日と使い回ししています）。