

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

新下関学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 色のこい野菜	主に体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	主にエネルギーになる 6群 油脂類・種実類	小学校 エネルギー・たんぱく質・食塩相当量	中学校 エネルギー・たんぱく質・食塩相当量
2 月	ごはん						ごはん		624 kcal	761 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	24.7 g	28.9 g
	玄米とりつくね		玄米とりつくね						1.8 g	2.1 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	パン						パン		574 kcal	724 kcal
	きのこスパゲティ	○	ベーコン		にんじん	エリンギ,しめじ,生しいたけ,たまねぎ グリンピース	スパゲティ	サラダ油	23.1 g	28.5 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	3.0 g
5 木	（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		639 kcal	785 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	28.0 g	33.5 g
	いわしのおかか煮		いわしおかか煮						1.8 g	2.2 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	砂糖			
6 金	（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		614 kcal	743 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		28.2 g	33.5 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	でんぷん	揚げ油,ごま油	2.5 g	3.0 g
	チーズキャンディ			チーズ						
9 月	ごはん						ごはん		589 kcal	729 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	26.0 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	2.5 g
	ミニゼリー（りんご）						ミニゼリー（りんご）			
10 火	ごはん						ごはん		630 kcal	776 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	24.9 g	29.8 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	2.7 g
11 水	パン						パン		613 kcal	760 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	28.2 g
	フルーツあえ					バナナ,パインアップル,甘夏みかん,もも りんご			2.8 g	3.6 g
12 木	ごはん						ごはん		633 kcal	766 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	27.0 g	32.4 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	1.9 g	2.2 g
	県産のり佃煮			県産のり佃煮						
13 金	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	639 kcal	722 kcal
	白身魚の天ぷら		白身魚の天ぷら					揚げ油	26.6 g	30.1 g
	塩昆布あえ			塩昆布		キャベツ,きゅうり		ごま	1.9 g	2.3 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
16 月	（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		601 kcal	731 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	27.5 g	33.0 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	3.1 g
	みかん					みかん				
17 火	（地場産週間）17日から24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	707 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	26.0 g
	県産チキンカツ		県産チキンカツ					揚げ油	2.0 g	2.5 g
	磯香あえ			県産きざみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖			
18 水	パン						パン		633 kcal	773 kcal
	県産りんごジャム	○					県産りんごジャム		27.0 g	32.7 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	2.7 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		
19 木	減ごはん						ごはん		608 kcal	745 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,砂糖		25.5 g	29.7 g
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						2.6 g	3.1 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		
20 金	（やまぐち郷土料理の日：けんちょう）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		619 kcal	740 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	22.9 g	26.8 g
	赤しそあえ				にんじん,赤しそ	キャベツ,きゅうり			1.5 g	1.8 g
	かぼちゃプリン						かぼちゃプリン			
24 火	ごはん						ごはん		646 kcal	771 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	28.3 g
	県産玉子焼き		県産玉子焼き						2.3 g	2.7 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						
25 水	パン						パン		588 kcal	731 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	28.6 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	3.1 g
26 木	（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		605 kcal	742 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			28.7 g	34.7 g
	県産さばの照り焼き		県産さば照焼き						1.8 g	2.2 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		
27 金	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	644 kcal	712 kcal
	ぶりフライ		ぶりフライ					揚げ油	27.3 g	30.2 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）	2.1 g	2.5 g
30 月	ごはん						ごはん		610 kcal	738 kcal
	みそバター鍋	○	鶏肉,豆腐,白みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,しめじ	じゃがいも	バター	23.0 g	27.1 g
	切り干しきんぴら		牛肉		にんじん	切り干し大根,県産れんこん	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.5 g	3.2 g
	オレンジ					オレンジ				

★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）。