※よくかんで食べましょう

令和8年度11月分　学校給食献立表

下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる 1群 肉・魚・卵・豆製品	からだをつくる 2群 牛乳・小魚 海そう	からだの調子を整える 3群 色のこい野菜	からだの調子を整える 4群 その他の野菜・果物	熱や力のもとになる 5群 穀類・いも類・砂糖	熱や力のもとになる 6群 油脂類	栄養価 中学校 エネルギー / たんぱく質	栄養価 小学校 エネルギー / たんぱく質	家庭でとってほしい食品
2月	パン　県産りんごジャム きのこスパゲティ（季節の料理） チーズサラダ	○	ベーコン	 チーズ	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 キャベツ,きゅうり	**パン,県産りんごジャム** スパゲティ	 サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	753 kcal 28.3 g	619 kcal 23.7 g	豆・豆製品
4水	ごはん ごまみそ煮 小野茶めんのサラダ	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ,白みそ まぐろ油漬け	 	にんじん,さやいんげん	ごぼう キャベツ,きゅうり,スイートコーン	**ごはん** じゃがいも,こんにゃく,砂糖 **小野茶麺**,砂糖	 ごま,サラダ油 サラダ油	786 kcal 30.0 g	657 kcal 25.6 g	果物
5木	ごはん カレーシチュー 大根サラダ	○	牛肉,ベーコン まぐろ水煮	**牛乳**,チーズ 	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,グリンピース,エリンギ だいこん	**ごはん** じゃがいも 砂糖	 サラダ油 サラダ油	729 kcal 26.5 g	606 kcal 23.2 g	小魚
6金	ごはん 飛鳥汁（牛乳入り）（行事食 いい歯の日） 鯨のオイスターソース炒め チーズキャンディ	○	鶏肉,白みそ 鯨肉	 **牛乳** チーズ	地場産給食 にんじん,ねぎ にんじん,ピーマン	**だいこん**,たまねぎ,はくさい,しめじ たまねぎ,たけのこ,にんにく	**ごはん** じゃがいも	 サラダ油 揚げ油,ごま油	747 kcal 33.5 g	629 kcal 29.2 g	たまご
9月	パン（9日～13日 地場産週間） ポークビーンズ フルーツあえ	○	**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 バナナ,パインアップル,甘夏みかん,もも	**パン** じゃがいも **県産みかんカットゼリー**	 サラダ油 	752 kcal 30.1 g	623 kcal 25.6 g	緑黄色野菜
10火	ごはん かきたま汁 県産チキンカツ 磯香あえ	○	鶏卵,**県産豆腐,かまぼこ** **県産チキンカツ**	 **県産きざみ焼のり**	ねぎ こまつな	たまねぎ,しめじ キャベツ	**ごはん** でんぷん 砂糖	 揚げ油 	705 kcal 25.9 g	584 kcal 22.4 g	さかな
11水	ごはん けんちょう（やまぐち 郷土料理の日） 県産さばの照り焼き 赤しそあえ	○	**県産豆腐**,油揚げ **県産さば照焼き**（さかなの日）	 	にんじん にんじん,赤しそ	だいこん キャベツ,きゅうり	**ごはん** さといも,砂糖	 サラダ油	804 kcal 37.6 g	692 kcal 34.2 g	その他の野菜
12木	ごはん　県産のり佃煮 かしわうどん れんこんのきんぴら（季節の料理）	○	**県産鶏肉,かまぼこ** **県産豚肉**	**県産のり佃煮** 	にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	たまねぎ **県産れんこん**	**ごはん** **県産うどん** しらたき,砂糖	 サラダ油 ごま,サラダ油	728 kcal 27.6 g	604 kcal 24.0 g	きのこ
13金	ごはん 豚汁（季節の料理） 県産玉子焼き ゆずきちあえ　県産小魚	○	**県産豚肉**,油揚げ,麦みそ **県産玉子焼き**	 **県産小魚**	にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう はくさい,もやし,**ゆずきち酢**	**ごはん** さつまいも,こんにゃく 砂糖	 サラダ油 	755 kcal 28.6 g	645 kcal 25.7 g	乳・乳製品
16月	パン クリーム煮（季節の料理） 白菜とりんごのサラダ	○	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 はくさい,きゅうり,りんご	**パン** じゃがいも 砂糖	 サラダ油 サラダ油	733 kcal 28.6 g	601 kcal 24.2 g	緑黄色野菜
17火	ごはん 高野豆腐と野菜のスープ 玄米とりつくね ほうれん草と甘夏のサラダ	○	凍り豆腐,豚肉 玄米とりつくね	 	にんじん,ねぎ ほうれんそう	たまねぎ,だいこん,ごぼう,しょうが 甘夏みかん,キャベツ	**ごはん** 砂糖	 サラダ油 サラダ油	769 kcal 29.2 g	663 kcal 26.5 g	いも
18水	牛飯 白身魚の天ぷら 塩昆布あえ　かぼちゃプリン	○	牛肉 白身魚の天ぷら	 塩昆布	にんじん	たまねぎ,ごぼう,グリンピース キャベツ,きゅうり	アルファ化米,もち米,しらたき,砂糖 かぼちゃプリン	サラダ油 揚げ油 ごま	704 kcal 27.8 g	628 kcal 24.7 g	果物
19木	ごはん 大根の煮物　いわしの甘露煮 おひたし	○	豚肉,**角天**,生揚げ 鰯甘露煮 かつおぶし	 	にんじん,さやいんげん ほうれんそう	だいこん,ごぼう はくさい,もやし	**ごはん** こんにゃく,砂糖 砂糖	 サラダ油 	714 kcal 28.7 g	598 kcal 25.5 g	海そう
20金	ごはん あんこうチゲ（行事食 あんこうの日） ひじきの炒め煮 みかん（地場産給食）	○	**県産あんこう**,豚肉,豆腐,赤みそ,麦みそ 鶏肉,油揚げ	 ひじき	ねぎ にんじん,さやいんげん	はくさい,だいこん,しめじ,しょうが,にんにく,白菜キムチ **みかん**	**ごはん** しらたき,砂糖	 サラダ油 サラダ油	737 kcal 34.3 g	620 kcal 29.6 g	種実類
24火	ごはん すまし汁（行事食 和食の日） いわしのおかか煮 切り干し大根の煮物	○	豆腐,**かまぼこ** いわしのおかか煮 鶏肉,油揚げ	 	ほうれんそう にんじん,さやいんげん	たまねぎ,えのきだけ 切り干し大根	**ごはん** 砂糖	 サラダ油	724 kcal 30.0 g	623 kcal 27.0 g	たまご
25水	ごはん ピリ辛豚どん ごまドレッシングあえ ミニゼリー（りんご）	○	豚肉 まぐろ油漬け	 	にんじん,ねぎ こまつな,にんじん	白菜キムチ,たまねぎ,しめじ,ごぼう もやし	**ごはん** しらたき,砂糖 砂糖 ミニゼリー（りんご）	 サラダ油 ねりごま,ごま	730 kcal 26.0 g	599 kcal 22.5 g	小魚
26木	ごはん 豆腐の中華煮 ビーフンサラダ	○	豆腐,豚肉,**かまぼこ**	 	にんじん にんじん	キャベツ,たまねぎ,しょうが きゅうり,もやし,スイートコーン	**ごはん** でんぷん,砂糖 ビーフン,砂糖	 サラダ油 ごま油	750 kcal 30.6 g	625 kcal 26.5 g	緑黄色野菜
27金	大根めし ぶりフライ ごまマヨネーズあえ　ヨーグルト	○	鶏肉,**角天**,油揚げ ぶりフライ まぐろ水煮	 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう,にんじん	だいこん キャベツ	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま,マヨネーズ（卵なし）	801 kcal 33.8 g	741 kcal 31.5 g	その他の野菜
30月	パン ビーフシチュー（地場産給食） ごぼうのドレッシングサラダ	○	牛肉 まぐろ水煮	**牛乳**	にんじん,**ブロッコリー** にんじん	たまねぎ ごぼう,きゅうり	**パン** じゃがいも 砂糖	 サラダ油,バター ごま,サラダ油	732 kcal 31.1 g	604 kcal 26.4 g	きのこ

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。