

日	曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量	家庭で とりたい 食品	一口メモ
					(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる				
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)		
					卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類			
1 金		ごはん	魚そうめん汁 鶏肉と大豆のごまみそがらめ	はし	魚そうめん 油揚げ かまぼこ 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ		米 でんぷん	油 ごま	630 25.1 1.8	 きのこ	主食である米は1年中食べられますが、秋ごろからその年に収穫された「新米」がお店に並びます。新米は水分が多く、もちもちとした食感で、もち米のような粘りがあります。
5 火		ごはん	中華丼の具 もやし中華あえ バナナ	はし	豚肉 うずら卵 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり バナナ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	578 21.8 2.1	 海そう	【バナナ】バナナは、日本人に不足しがちな食物せんいやビタミン、無機質を含んでいて“ミラクルフルーツ”ともよばれます。
6 水		黒糖パン	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー	はし スプーン	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 米粉	バター 油	609 24.3 2.5	 大豆製品	【牛乳】牛乳は骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさん含みます。今日は鶏肉のクリーム煮にも牛乳が使われています。
7 木	【星形にんじんの日】	麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく みかん パイナップル 黄桃	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ ナタデココ	599 18.1 2.2	 野菜	【麦ごはん】麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。麦には、米に比べて食物せんいがおよそ10倍も入っています。
8 金	【いい歯の日】	ごはん	豆腐汁 手作りさばのごまみそ煮 まめっちゃ	はし	豆腐 かまぼこ さば みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	米 砂糖 油	ごま	604 28.0 2.1	 卵	【いい歯の日】11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。今日は、噛みごたえのある献立「まめっちゃ」を取り入れています。よく噛んで食べましょう。
地産地消週間（11月1日～15日）宇部市や山口県内でとれた野菜や果物、魚介類をたくさんつかって給食をつくれます。家庭でも地産地消に取り組みましょう。													
11 月		ごはん	けんちょう てりやきチキン ごまマヨネーズあえ	はし	鶏肉 豆腐 まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 油	ごま マヨネーズ	605 26.5 2.8	 果物	【地産地消】地産地消は、“地元でとれたものを地元で食べよう”という取組です。
12 火		小ごはん	わかめうどん ひじきの炒め煮 ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 油揚げ かまぼこ 平天	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう うどん	米 砂糖 油	ごま	598 24.1 2.8	 きのこ	【地産地消のいいところ】収穫してから食べるまでの時間が短いので、新鮮で味がよく栄養も多いです。
13 水		パン	はくさいスープ チキンカツ インディアンポテト	はし	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい だいこん たまねぎ	パン 砂糖 油	ごま	584 26.2 2.8	 乳製品	【地産地消のいいところ】旬のものはたくさんとれるので、安く買うことができます。
14 木		ごはん	豆乳みそ汁 厚焼き卵 きんぴられんこん	はし	豆腐 油揚げ 豆乳 平天 卵 みそ	牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	米 砂糖 ごま 油	ごま油	596 22.9 2.1	 果物	【地産地消のいいところ】どこでとれたのか、だれがどうやって作っているのかわかれば、安心して食べることができます。
15 金		ごはん	すまし汁 チキンチキンれんこん	はし	豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん グリンピース	米 砂糖 油	ごま	585 21.2 1.4	 小魚	地場産物を食べることは、食料自給率を上げるにつながります。食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入しており、食料自給率40%しかありません。
18 月		ごはん	鶏肉じゃが 野菜のごま炒め バナナ	はし	鶏肉 竹輪 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリンピース バナナ	米 砂糖 ごま 油	ごま油	577 22.1 1.4	 乳製品	【じゃがいも】じゃがいもはごはんやパンと同じ、エネルギーのもとになる食べ物です。芽にはソラニンという毒があるので、取り除いて調理します。
19 火		ごはん	マーボー大根 ナムル	はし	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり たけのこ	米 砂糖 ごま 油	ごま油	575 23.6 2.1	 きのこ	【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。
20 水	小クランベリーパン		きのこのクリームスパゲティ 大根サラダ	はし	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	クランベリーパン スパゲティ 米粉 砂糖	油 バター	609 23.6 2.6	 種実	【クランベリー】クランベリーの原産地は北アメリカで、ビタミンCが豊富な果物です。酸味が強いのが特徴で、ジャムやジュースに加工されて、食べられます。
21 木		ごはん	中華スープ れんこんハンバーグ こんにやくソテー	はし	鶏肉 牛肉 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん ほうれん草	たまねぎ れんこん	米 でんぷん パン粉 砂糖 ごま 油	ごま油	591 23.3 2.2	 乳製品	【れんこん】山口県でれんこんといえば、「岩国れんこん」が有名です。独特のもっちりとした粘りと、シャキシャキ感が特徴です。
22 金	【和食の日】	ごはん	豚汁 いわしの梅煮 野菜のおかかあえ	はし	豚肉 油揚げ みそ いわし かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 砂糖 さつまいも	ごま油	612 24.5 2.0	 種実	【和食の日】11月24日は和食の日です。和食は日本人の伝統的な食文化として、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的でおいしい日本の食文化として、世界からも注目されています。
25 月		ごはん	鶏肉と大根の煮物 ごぼうサラダ	はし	鶏肉 生揚げ ちくわ まぐろ水煮	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ だいこん きゅうり	米 砂糖 ごま 油	ごま油	572 24.0 2.1	 小魚	食後のあいさつは「ごちそうさま」ですね。ごちそうさまには、食事ができあがるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちがこめられています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちをこめてごちそうさまを言いましょう。
26 火		ごはん	けんちん汁 きのこご飯の具 大学いも	はし	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース	米 砂糖 ごま 油	ごま油	635 18.5 1.3	 海そう	【きのこ】しめじ、しいたけ、マッシュルーム、なめこ、えのきたけ、まつたけ、日本には多くの種類のきのこがあります。お腹の掃除をする食物せんいが豊富です。
27 水		背割りパン	コンソメスープ チリコンカン りんご	はし スプーン	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ りんご	パン 砂糖 油	ごま油	597 26.5 2.5	 魚	【チリコンカン】チリコンカンはアメリカの料理です。ひき肉と野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んで作ります。パンにはさんで食べましょう。
28 木		ごはん	はくさいのみそ汁 ビビンバの具 チーズ	はし スプーン	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ねぎ ほうれん草	はくさい だいこん にんにく もやし	米 砂糖 油	ごま油	593 24.4 2.5	 果物	【だし】和食の汁物には、だしが使われています。煮干し、かつお節、こんぶなどを煮て作ります。うま味たっぷりのだしを使うことで、減塩の効果があります。

* 牛乳は毎日つきます。* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。

* 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。