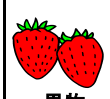


令和7年11月 学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
4 火	ごはん	マーボーだいこん やきぎょうざ むしもやし/すじょうゆ	/	豚肉,豆腐, みそ,ぎょうざ	牛乳	にんじん,ねぎ	大根,たまねぎ, たけのこ,しいたけ, しょうが,にんにく, もやし	米,砂糖, 片栗粉	ごま油	599 Kcal 22.9 g 1.8 g	
5 水	むぎ ごはん	チキンカレー ほうれんそうのソテー	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ, とうもろこし	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	615 Kcal 20.7 g 1.6 g	 海そう
6 木	しょうパン レーズン クリーム	ミートソーススパゲティ だいこんサラダ	/	牛肉,豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン, トマト	たまねぎ,ぶなしめじ, にんにく,大根, きゅうり,とうもろこし	パン, スパゲティ	レーズンク リーム, オリーブオイ ル, ドレッシング	619 Kcal 25.4 g 2.0 g	 大豆製品
7 金	ごはん	じゃがいものごまみそに いわしのうめに しおこんぶあえ	/	鶏肉,ちくわ, 厚揚げ,みそ, いわしの梅煮	牛乳, こんぶ	にんじん, さやいんげん	ごぼう,キャベツ, きゅうり	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	ごま,油	648 Kcal 26.6 g 1.4 g	 果物
10～14日は地産地消週間です。宇部市や山口県でとれたものを多く使います。											
10 月	ごはん	みそしる けんさんチキンカツ ぶたにくと れんこんのいためもの	/	豆腐,油揚げ, みそ,豚肉, 平天,チキンカツ	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ, れんこん	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油,ごま	653 Kcal 25.5 g 2.5 g	 卵
11 火	ごはん	つみれじる けんさんあつやきたまご だいずのいそに	/	豆腐,鶏肉, 大豆,平天, 油揚げ, 厚焼き玉子	牛乳, ひじき	にんじん,ねぎ, さやいんげん	たまねぎ,白菜	米,片栗粉, 砂糖	油	573 Kcal 24.4 g 1.9 g	 きのこ
12 水	ごはん	とうふじる にくだんごのあまずあん けんさんみかんゼリー	○	豆腐,かまぼこ, チキンボール	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ピーマン	たまねぎ	米,砂糖, みかんゼリー		561 Kcal 21.3 g 1.5 g	 乳製品
13 木	パン けんさん いちごジャム	はくさいスープ けんさん れんこんいりコロッケ むしキャベツ/とんかつソース	/	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	白菜,たまねぎ, えのきたけ,キャベツ	パン,コロッケ, いちごジャム	油	601 Kcal 20.5 g 2.9 g	
14 金	しょう わかめ ごはん	ごもくうどん こうやどうふのたまごとじ	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,卵, 高野豆腐,平天	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,もやし	米,うどん, 砂糖		564 Kcal 25.4 g 3.0 g	 いも類
17 月	ごはん	ゆばのすましる さばのしょうがに おからのやさしいため	/	豆腐,湯葉, かまぼこ,平天, さばのしょうが煮, 豚肉,おから	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,大根, えのきたけ,枝豆	米,砂糖	油	579 Kcal 24.6 g 1.8 g	 果物
18 火	ごはん ゆかり ふりかけ	にこみおでん わかめときゅうりのあまずに	/	鶏肉,厚揚げ, がんもどき, うずら卵,平天, ちくわ	牛乳, わかめ	にんじん,赤しそ	大根,きゅうり, キャベツ	米,里芋, こんにゃく,砂糖		598 Kcal 25.8 g 1.8 g	 種実類
19 水	ごはん	とうにゅうみそしる じゃがいものきんぴら なっとう	/	豆腐,油揚げ, 豆乳,みそ, 豚肉,平天, なっとう	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, さやいんげん, かぼちゃ	たまねぎ,えのきたけ	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油,ごま	579 Kcal 25.5 g 2.6 g	 その他の野菜
20 木	パン りんご ジャム	さつまいもシチュー コーンサラダ	○	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン,小麦粉, りんごジャム, さつまいも	バター,油, ドレッシング	702 Kcal 23.4 g 2.1 g	 大豆製品
21 金	ごはん	サムゲタンふうスープ チャブチェ ヨーグルト	○	鶏肉,豚肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ, チンゲンサイ	たまねぎ,にんにく, えのきたけ,しいたけ, しょうが,キムチ,大根, もやし,たけのこ	米,春雨,砂糖	ごま,ごま油	572 Kcal 23.9 g 1.9 g	
25 火	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ オレンジ	/	鶏肉,豆腐, 油揚げ,くじら	牛乳	にんじん, さやいんげん	大根,しいたけ, オレンジ	米,里芋, こんにゃく,砂糖	油	631 Kcal 29.3 g 1.3 g	 海藻
26 水	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ フルーツあんじんふうプリン	○	鶏肉,豆腐, 牛肉,豚肉,みそ	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	キャベツ,大根,もやし, とうもろこし,たけのこ わらびみずなうど,しょ うが,にんにく	米,砂糖, フルーツ杏仁風 プリン	ごま,ごま油	568 Kcal 23.5 g 1.7 g	 卵
27 木	パン マーシャル ビーンズ	マカロニスープ ハンバーグの きのこソース	/	ベーコン, ハンバーグ	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ, ぶなしめじ, マッシュルーム	パン,砂糖, マカロニ	マーシャル ビーンズ, デミソース	718 Kcal 28.0 g 2.8 g	 小魚
28 金	ごはん	おやこどん やさいのごまいため りんご	/	鶏肉,卵, かまぼこ,平天	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,キャベツ, りんご	米,砂糖	ごま,油	573 Kcal 24.2 g 1.9 g	 乳製品

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきてきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきてきましょう。

※山口県産食材は「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。