

令和6年度 11月分 学校給食予定献立表 宇部市立原小学校

| 日にち<br>(曜日) | 主食                   | おかず                                  | 使われている食品                                 |                 |                          |                                       |                                 |                             | エネルギー<br>(kcal)    | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                     | 持って<br>くるもの        |
|-------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|             |                      |                                      | (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                     |                                       | 炭水化物                            | 脂質                          |                    |                                                                                       |                    |
|             |                      |                                      | 1群                                       | 2群              | 3群                       | 4群                                    | 5群                              | 6群                          |                    |                                                                                       |                    |
|             |                      |                                      | 卵、大豆<br>肉、魚                              | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻 | 緑黄色野菜                    | その他の野菜<br>果物                          | 穀類、砂糖<br>いも類                    | 油脂<br>種実類                   | たんぱく質<br>(g)       |                                                                                       |                    |
|             |                      |                                      |                                          |                 |                          |                                       |                                 |                             | 塩分<br>(g)          |                                                                                       |                    |
| 1<br>(金)    | パン<br>はちみつ&マーガリン     | ねっこやさいのキムチじる<br>とりにくとやさいの<br>しおだれいため | なまあげ<br>ぶたにく<br>みそ とりにく                  | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ にら<br>はくさいキムチ | ごぼう キャベツ<br>だいこん にんにく<br>たまねぎ         | パン<br>はちみつ<br>さといも              | マーガリン<br>ごまあぶら              | 552<br>23.7<br>3.3 |    | はし<br>くだもの         |
| 5<br>(火)    | ごはん                  | みそおでん<br>いそかあえ<br>みかん                | とりにく<br>ひらてん<br>なまあげ みそ                  | ぎゅうにゅう<br>のり    | にんじん                     | だいこん みかん<br>キャベツ<br>もやし               | こめ<br>こんにゃく<br>さとう              |                             | 585<br>23.8<br>1.8 |    | はし<br>しゅじつ         |
| 6<br>(水)    | しょう<br>こくとうパン        | リゾット<br>ツナとだいずのトマトに                  | ベーコン<br>だいず<br>まぐろみずに                    | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ | にんじん<br>パセリ<br>トマト       | たまねぎ<br>しめじ しょうが<br>とうもろこし<br>グリーンピース | こくとうパン<br>こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう | オリーブオイル<br>あぶら              | 563<br>21.3<br>2.2 |    | はし<br>たまご<br>スプーン  |
| 7<br>(木)    | ごはん                  | ひよこめカレー<br>だいこんサラダ                   | ぶたにく<br>ひよこめ                             | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>こまつな<br>しょうが     | たまねぎ にんにく<br>えだめめ だいこん<br>とうもろこし      | こめ<br>じゃがいも<br>ドレッシング           | あぶら<br>カレールウ<br>さとう         | 617<br>19.9<br>2.1 |    | はし<br>さかな<br>スプーン  |
| 8<br>(金)    | あきの<br>だきこみごはん       | うおそうめんじる<br>コロッケ                     | とりにく<br>あぶらあげ<br>うおソーメン                  | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ               | ごぼう たまねぎ<br>しいたけ しめじ<br>えだめめ だいこん     | こめ<br>さつまいも<br>さとう              | あぶら<br>コロッケ                 | 572<br>18.8<br>2.3 |    | はし<br>だいずせいひん      |
| 11<br>(月)   | パン<br>チョコレートクリーム     | ABCスープ<br>こんさいのひらつくね<br>やさいソテー       | ベーコン<br>ひらつくね                            | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>こまつな             | たまねぎ<br>キャベツ                          | パン<br>マカロニ<br>じゃがいも             | チョコレート<br>クリーム<br>あぶら       | 571<br>21.2<br>2.7 |    | はし<br>かいそう         |
| 12<br>(火)   | ごはん                  | みそじる<br>チキンチキンれんこん                   | とうふ<br>みそ<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ               | たまねぎ<br>れんこん<br>えだめめ                  | こめ<br>でんぶん<br>さとう               | あぶら                         | 613<br>23.7<br>2.6 |    | はし<br>くだもの         |
| 13<br>(水)   | しょうパン<br>けんさんぽんかんジャム | おやこうどん<br>やさいのソースいため<br>あじつけこざかな     | とりにく<br>かまぼこ<br>たまご ちくわ                  | ぎゅうにゅう<br>こざかな  | ねぎ<br>にんじん               | たまねぎ もやし<br>しいたけ<br>キャベツ              | パン<br>ジャム<br>うどん                | あぶら                         | 525<br>24.7<br>2.8 |   | はし<br>しゅじつ         |
| 14<br>(木)   | ごはん<br>うべさんあじつけのり    | けんちょう<br>さっぱりあえ                      | とうふ<br>あぶらあげ<br>とりにく ちくわ                 | ぎゅうにゅう<br>のり    | にんじん<br>ねぎ               | だいこん もやし<br>しいたけ<br>キャベツ              | こめ<br>さとう                       | ごまあぶら<br>ごま                 | 540<br>22.6<br>1.5 |  | はし<br>にゅうせいひん      |
| 15<br>(金)   | パン<br>けんさんいちごジャム     | チンゲンサイのスープ<br>ぎょうざメンチカツ<br>もやしのしおいため | とりにく<br>ぎょうざ<br>メンチカツ                    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら     | たまねぎ<br>だいこん<br>もやし                   | パン<br>ジャム                       | あぶら<br>ごまあぶら                | 561<br>23.6<br>2.3 |  | はし<br>きのこ          |
| 18<br>(月)   | ごはん                  | ごもくスープ<br>そぼろごはんのぐ                   | とりにく<br>ぶたにく<br>だいず                      | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ               | たまねぎ れんこん<br>きくらげ しょうが<br>もやし         | こめ<br>さとう                       | あぶら<br>ごま                   | 533<br>20.8<br>1.3 |  | はし<br>こざかな         |
| 19<br>(火)   | ごはん                  | とりすき<br>キャベツとわかめの<br>あますに            | とりにく<br>なまあげ<br>ちくわ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ               | たまねぎ きゅうり<br>ごぼう<br>キャベツ              | こめ ふ<br>こんにゃく<br>さとう            |                             | 535<br>21.6<br>1.6 |  | はし<br>しゅじつ         |
| 20<br>(水)   | しょう<br>クランベリーパン      | おいものシチュー<br>カラフルソテー                  | とりにく<br>ウインナー                            | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ピーマン             | たまねぎ キャベツ<br>エリンギ とうもろこし<br>グリーンピース   | クランベリーパン<br>じゃがいも<br>さつまいも      | あぶら<br>バター<br>こむぎこ          | 558<br>20.3<br>1.8 |  | はし<br>たまご<br>スプーン  |
| 21<br>(木)   | ごはん                  | よしのじる<br>いわしかほすレモンに<br>ごもくきんぴら       | とりにく<br>あぶらあげ ひらてん<br>いわしかほすレモンに         | ぎゅうにゅう<br>ひらてん  | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん   | だいこん れんこん<br>しろねぎ<br>えのきたけ            | こめ さとう<br>でんぶん<br>こんにゃく         | ごまあぶら<br>ごま                 | 593<br>23.9<br>2.0 |  | はし<br>かいそう         |
| 22<br>(金)   | パン<br>りんごジャム         | とうにゅうスープ<br>とりにくとやさいの<br>カレーマヨいため    | ベーコン<br>とうにゅう<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう          | ほうれんそう<br>にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ<br>とうもろこし<br>ごぼう                 | パン<br>ジャム<br>じゃがいも              | マヨネーズ                       | 558<br>21.4<br>2.5 |  | はし<br>くだもの         |
| 25<br>(月)   | しょうパン<br>くろまめきなこクリーム | さらうどん<br>きりほしだいこんの<br>はりはりづけ         | ぶたにく<br>いか<br>かまぼこ                       | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ | にんじん<br>ピーマン             | たまねぎ きゅうり<br>キャベツ もやし<br>きりほしだいこん     | パン<br>さとう<br>さらうどん<br>でんぶん      | くろまめきなこ<br>クリーム             | 581<br>22.9<br>2.7 |  | はし<br>しゅじつ         |
| 26<br>(火)   | ごはん<br>のりたまふりかけ      | とんじる<br>コーンしゅうまい<br>りんかけだいず          | ぶたにく<br>あぶらあげのりたまふりかけ<br>みそ コーンしゅうまい だいず | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ               | だいこん<br>ごぼう                           | こめ さとう<br>さといも<br>こんにゃく         |                             | 612<br>24.6<br>2.2 |  | はし<br>くだもの         |
| 27<br>(水)   | せわりパン                | ラビオリスープ<br>ロングウインナー<br>キャベツのカレーソテー   | ラビオリ<br>ウインナー                            | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ<br>キャベツ                          | パン<br>じゃがいも                     | あぶら                         | 563<br>22.2<br>3.0 |  | はし<br>いも           |
| 28<br>(木)   | ごはん                  | こいもじる<br>くじらのどてに<br>あおりんごゼリー         | とりにく<br>なまあげ<br>くじらすのこ みそ                | ぎゅうにゅう<br>みそ    | にんじん<br>とうみょう<br>ねぎ      | だいこん しょうが<br>えのきたけ<br>ごぼう             | こめ さとう<br>さといも<br>こんにゃく         | ゼリー                         | 606<br>23.5<br>1.7 |  | はし<br>かいそう<br>スプーン |
| 29<br>(金)   | しょうパン<br>レーズンクリーム    | にくだんごのピリからにこみ<br>だいがくいも              | ミートボール<br>みそ                             | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ               | はくさい にんにく<br>たまねぎ しょうが<br>しいたけ        | パン さとう<br>はるさめ<br>みずあめ          | レーズンクリーム<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら | 621<br>18.9<br>2.2 |  | はし<br>さかな          |

\*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。

- ★12～18日は地元でとれた食材をたくさん使った「地場産週間」です。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきましょう。
- ★14日けんちょう…山口県の郷土料理で、つぶした豆腐とだいこんやにんじんなどの野菜と一緒に煮たものです。味がしみこむほどおいしくなるので、家庭では、昔は一度にたくさん作って、煮なおして食べていました。

