

令和8年度 11月 学校給食予定献立表



宇部市立 原小学校

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って 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			
(曜日)			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g)	塩分 (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			
2 (月)	ごはん おかかふりかけ	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ みそコーンしゅうまい だいず	ぎゅうにゅう かつおぶし だいず	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにゃく		607 24.6 2.3		はし
4 (水)	しょうパン レーズンクリーム	にくだんごの ピリからにこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい にんにく たまねぎ しょうが しいたけ	パン さとう はるさめ みずあめ でんぶん さつまいも	レーズンクリーム あぶら ごま ごまあぶら	615 19.0 2.2		はし さかな
5 (木)	ごはん	ひよこまめカレー だいこんサラダ	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	600 20.0 2.3		はし スプーン
6 (金)	しょうパン くろまめきなこクリーム	リゾット ツナとだいずのトマトに	ベーコン だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが グリーンピース	パン こめ むぎ じゃがいも さとう	くろまめきなこ クリーム オリーブオイル	596 21.6 2.2		はし スプーン
9 (月)	パン チョコレートクリーム	ABCスープ ハンバーグきのこソース	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	パン さとう マカロニ じゃがいも	チョコレート クリーム デミソース	609 24.3 2.8		はし
10 (火)	ごはん	ぶたにくのすきに キャベツとわかめの あますに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	こめ ふ こんにゃく さとう		544 21.3 1.6		はし しゅじつ
11 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	おいしいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし グリーンピース	パン こむぎ じゃがいも さつまいも	あぶら バター マーシャル ビーンズ	601 21.1 1.8		はし スプーン
12 (木)	ごはん	こいもじる くじらのこはくあげ あおりんごゼリー	とりにく なまあげ くじら	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう	だいこん しょうが えのきたけ ごぼう	こめ さとう さといも でんぶん	ゼリー	595 24.4 1.3		はし スプーン
13 (金)	パン いちごジャム	とうにゅうスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ごぼう	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ	558 21.4 2.5		はし くだもの
16 (月)	ごはん	ごもくスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	536 20.9 1.3		はし いも
17 (火)	ごはん	みそしる チキンチキンれんこん	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	614 23.7 2.6		はし やさい
18 (水)	しょうパン けんさん なつみかんジャム	おやこうどん やさいのソースいため あじつけこざかな	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう こざかな	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	540 24.7 3.0		はし くだもの
19 (木)	ごはん うべさんあじつけのり	けんちょう おのちやめんサラダ	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり しいたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	559 22.0 1.3		はし たまご
20 (金)	パン けんさん りんごジャム	チンゲンサイのスープ ぎょうざメンチカツ もやしのしおいため	とりにく ぎょうざ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん もやし	パン ジャム	あぶら ごまあぶら	555 23.5 2.3		はし にゅうせいひん
24 (火)	ごはん	よしのじる さんまのうめに やさいのごまいため	とりにく あぶらあげ さんまのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし しろねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん ごま	ごまあぶら	564 23.7 1.5		はし かいそう
25 (水)	しょうパン メープル&マーガリン	さらうどん きゅうりのあおじそあえ	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たけのこ	パン メープル さらうどん	ごま マーガリン でんぶん	560 22.8 3.1		はし にゅうせいひん
26 (木)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん みかん キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう		582 22.9 1.8		はし しゅじつ
27 (金)	チキンライス	こまつなのスープ ミートオムレツ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ	バター	555 21.6 2.7		はし いも
30 (月)	ごはん	ちゅうかスープ しろみぎかなの やさいあんかけ	とりにく とうふ しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし れんこん しいたけ たまねぎ	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	549 23.4 1.7		はし こざかな

*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。

★16～20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方々に感謝していただきましょう。

★19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。

★24日は「和食の日」です。私たちが普段何気なく食べている和食は、おいしく・健康的で・目にも美しく・

日本の伝統を感じることができ、とても優れた食文化です。

和食を味わって、和食の良さを再認識しましょう。



じばさんしゅうかん

I

I