



11月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第8号
宇部市立吉部小学校

日にち	主 食	牛 乳	おかず	つか 使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりた い 食品	も 持つて 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)				たんぱく質 卵、大豆	無機質 牛乳、乳製品	ビタミン その他の野菜	炭水化物 穀類、砂糖	脂質 油、油脂	たんぱく質 (g)			
☆10/27～11/9は「どくしゅうかん」です。11/10までほんにでてくるりよりやしよくざいがきゅうしょくにでてきます。おたのしみに！												
1 (月)	セルフおにぎり (ごはん・のり・たくあん)		すましじる アジフライ あつやきたまご ブロッコリーとコーンのあえもの	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご アジフライ	きゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうもろこし ねぎ ブロッコリー	だいこん えのきたけ しょうが とうもろこし	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	666		はし
2 (火)	しょうごはん		さらうどん きりぼしだいこんの はりはりづけ	ぶたにく いか かまぼこ	きゅうにゅう しおこんぶ うすらたまご	にんじん ピーマン きりぼしだいこん	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう さらうどん でんぶん	ごまあぶら	613		はし
4 (木)	ごはん		ぎゅうにゅうなべ さつまいもとりんこのサラダ	とりにく たまご とうふ	きゅうにゅう チーズ みそ	にんじん しゅんぎく しろねぎ	しめじ はくさい レモン とうもろこし	こめ かたくりこ マヨネーズ	ごま さつまいも	678		はし
☆11/5～11/12は、「じばさんしゅうかん」です。やまぐちけん でとれた しょくざいがいつもより たくさんとうじょうします。												
祝 5 (金)	ごはん うべさんあじつけのり		おいわいじる はもフライ たこやさいのあますに うべちゃんばいまんじゅう	とうふ なると はもフライ たこ	きゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう パイまんじゅう	あぶら	749		はし	
☆きょうはたくさんかむことができる「いいはのひ」メニューです。11/8は「いいはのひ」です。よくかむことでだえきがでてむしはよほうにつながります。												
8 (月)	ごはん		ぎゅうにくのすきに コーンしゅうまい りんかけだいず	ぎゅうにく なまあげ コーンしゅうまい	きゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう		656		はし	
9 (火)	のせたらオムライス		コンソメスープ プレーンオムレツ いちごムース	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ はくさい	こめ ムース	バター あぶら	641		はし
10 (水)	しょうパン けんさんりんごジャム		おやこうどん やさいのソースいため	とりにく たまご ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン うどん あぶら ジャム	575		はし	
11 (木)	ごはん		けんちゃんじる ひじきごはんのぐ おのちゃムース	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	こめ さとう ムース	ごまあぶら あぶら	600		はし	
12 (金)	ごはん		つみいれじる チキンチキンれんこん	えそ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん	しょうが れんこん たまねぎ えだまめ だいこん	こめ ごま でんぶん さとう	ごま あぶら	645		はし
16 (火)	ごはん		にゅうめんじる てりやきチキン りんご	かまぼこ てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい りんご たまねぎ しいたけ	こめ そうめん		606		はし
17 (水)	クランベリーパン		にんじんとコーンの ポターージュふう シーフードソテー	ベーコン とうにゅう えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン はちみつ マーガリン オリーブオイル	593		はし	
18 (木)	ごはん		とんじる いわしのしょうがに しおこんぶいため	ぶたにく みそ とうふ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう もやし だいこん	こめ さつまいも こんにやく	あぶら	615		はし
19 (金)	ごはん		ABCスープ ハンバーグきのこソースかけ	ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ さとう デミソース マカロニ	ごまあぶら じゃがいも	645		はし
22 (月)	ごはん		チンゲンサイのスープ あげきょうざ ちゅうかあえ	とりにく ぎょうざ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	584		はし
24 (水)	しょうパン はちみつ&マーガリン		きのこクリームスバグティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく きなチーズ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけ レモン パセリ キャベツ こまつな	マッシュルーム	パン ジャム スバグティ こむぎこ	バター オリーブオイル	637		はし
☆11/24は「わしよくのひ」でした。「わしよく」は しぜん のめぐみを いかに しょくぶんか として せかい のちゅうもく をあつめています。												
25 (木)	ごはん		よしのじる さんまかぼすレモンに こんにやくのおかいため	とりにく あぶらあげ かつおぶし さんまかぼすレモンに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	だいこん しろねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら	638		はし	
26 (金)	ごはん		たまごわかめのスープ ぶたにくのしおこうじいため	とりにく たまご わかめ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが	こめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	567		はし	
29 (月)	ごはん		とりにくとだいこんの あっさりスープ ビーフンいため チョコプリン	とりにく とうふ ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	だいこん たけのこ たまねぎ	こめ ビーフン さとう チョコプリン	あぶら ごまあぶら	590		はし
30 (火)	ごはん		みそおでん いそかあえ みかん	とりにく がんもどき ひらてん	ぎゅうにゅう のり わかめ なまあげ みそ	にんじん だいこん キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう		635		はし	

*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。



11月1日は宇部市制施行100周年の日です。宇部市の100歳のお祝いに、宇部でとれる食材を使った給食が登場します。(11月5日の献立です。)宇部はハモやタコ、海苔といった水産物をはじめ、野菜や果物、お茶など様々な食材がとれ、食の豊かな町です。今回、給食で食材を提供するのにたくさんの地元の人たちが協力してくれました。宇部の味をたくさん味わってお祝いしましょう。

