

令和8年度 11月

学校給食献立予定表

宇部市立黒石小学校

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 (g)		
			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			
(曜日)			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	塩分 (g)		
4	パン くろまめきなこ クリーム	わかめスープ チャプチェ パリッシュ	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう パリッシュ わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのき しいたけ たけのこ	パン さとう じゃがいも はるさめ	くろまめきなこクリーム ごまあぶら	656 24.1 2.7		はし
5	ごはん	けんちんじる くじらのたつたあげ こんにやくのおかか	ぶたにく くじらのたつたあげ とうふ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ こんにやく さといも かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	565 26.1 1.3		はし

今日は「11月8日のいい歯の日」にちなんで給食です。

給食委員のみんなで考えたメニューです！よくかんで食べましょう！

6	シャキシャキ ひじきごはん	カムカムイカメンチカツ かみかみれんこんきんぴら カルシウムたっぷりソファール	とりにく さつまあげ イカメンチカツ	ぎゅうにゅう ひじき ソファール ぶたにく	にんじん さやいんげん	しいたけ えだまめ れんこん	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	623 25.0 2.0				はし スプーン
9	パン(しょう) スパゲティを はさんで たべよう！	ミートソーススパゲティ かいそうサラダ やさしいつばいドレッシング ミルメーク(コーヒー)	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	パン スパゲティ ミルメーク さとう	ドレッシング ごまあぶら	579 22.7 2.6				はし



いよいよ今月は6年生の修学旅行です。修学旅行にちなんで広島県の献立をいれてみました。



10	ごはん	のっぺいじる あなごめしのぐ レモンゼリー	とりにく きざみあげ あなご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ はくさい	こめ こんにやく さといも	あぶら レモンゼリー かたくりこ	534 21.3 1.1				はし スプーン
11	パン マーシャル ビーンズ	とりぞうすい さかなとれんこんのあげがらめ	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい れんこん たまねぎ	パン こめ むぎ	マーシャルビーンズ あぶら さとう	677 29.8 1.9				はし スプーン
12	ごはん	ビーンズカレー ベーコンとほうれんそうのソテー	ぎゅうにく ひよこめ レンズまめ	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいず	にんじん ほうれんそう ベーコン	えだまめ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも	カレールー さとう	645 24.1 2.2				はし スプーン
13	パン レーズンクリーム	とりだんごなべ ブロッコリーソテー オレンジ	チキンボール とうふ いか	ぎゅうにゅう きざみあげ ベーコン	にんじん	だいこん はくさい ブロッコリー キャベツ ながねぎ	パン レーズンクリーム	あぶら	634 25.2 2.6				はし にゅうせいひん

16	ごはん	うおそうめんじる とりのからあげ ほうれんそうのにびたし おのちやプリン	うおそうめん かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	564 24.0 1.5				はし スプーン
17	ごはん	すましじる ぎょうざのメンチカツ たけのこのとさに	とうふ かまぼこ ぎょうざメンチカツ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	561 22.7 1.4				はし
18	パン けんさん なつみかんジャム	チキンビーンズ キャベツのカレーいため	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら けんさんなつみかんジャム	610 27.7 2.5				はし スプーン
19	ごはん	けんちよう あつやきたまご わかめときゅうりのあまず	とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう さといも	あぶら	562 23.2 1.5				はし
20	パン(しょう) いちごジャム	かやくうどん ひらてんのじゃこいため けんさんりんごゼリー	とりにく きざみあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン けんさんうどん けんさんりんごゼリー さとう	あぶら いちごジャム	588 24.6 2.4				はし スプーン
24	ごはん	ゆばのみそしる あじのなんばんづけ ぶどうゼリー	とうふ ゆば みそ	ぎゅうにゅう あじ	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら	592 22.3 1.4				はし スプーン
25	パン りんごジャム	とうふのちゅうかに だいがくいも	ぶたにく とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	パン かたくりこ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら みずあめ	720 26.4 2.5				はし にゅうせいひん
26	ごはん	すきやき ツナとおからのにも こざかなくん	ぎゅうにく おから かつおぶし	ぎゅうにゅう こざかな なまあげ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	こめ いとこんにやく さとう	あぶら	646 24.0 1.7				はし
27	パン チリコンカン はさんで たべよう！	とうにゅうスープ かぼちゃグラタン チリコンカン	ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ とうもろこし	パン さとう	あぶら グラタン	591 24.8 2.4				はし スプーン
30	ごはん	インドに ちくわのいそべあげ たくあんときゅうりのごまいため とうにゅうプリン	ぶたにく うずらたまご さつまあげ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	667 21.2 3.2				はし スプーン

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 生産の都合により、材料が使用できないことがあります。