



がつがつこうきゅうしょく

11月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第8号
宇部市立万倉小学校

日にち	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	使われている食品 つか しよくひん						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しよくひん 食品	もって 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)				豚、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
☆10/27～11/9は「どくしょしゅうかん」です。11/10までほんに でてくる りょうり や しよくざい が きゅうしょく に できます。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 のり あつやきたまご アジフライ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう 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 26.5	 やさい	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	ぎゅうにゅう しおこんぶ うずらたまご	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	こめ さとう さらうどん でんぶん	ごまあぶら	613 24.8	 こざかな	はし
4 (木)	ごはん		ぎゅうにゅうなべ さつまいもとりんごのサラダ	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう 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 えだまめ	こめ かたくりこ さつまいも	ごま マヨネーズ	678 26.0	 かいそう	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 しよくざい 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 たことやさいのあますに うべちゃんパイまんじゅう	とうふ なると はもフライ たこ	ぎゅうにゅう 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 26.3	 くだもの	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 むしほぼう 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	ぎゅうにゅう のり だいず	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう		656 25.2	 しゅじつ	はし
9 (火)	のせたらオムライス		コンソメスープ ブレンオムレツ 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 21.1	 いも	はし スプーン
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 もやし しいたけ キャベツ	パン うどん ジャム	あぶら	575 24.5	 にゅうせいひん	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 ねぎ こまつな	だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう ムース	ごまあぶら あぶら	600 21.3	 しゅじつ	はし スプーン
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 ねぎ	しょうが れんこん たまねぎ えだまめ だいこん	こめ でんぶん さとう	ごま あぶら	645 27.6	 かいそう	はし
15 (月)	ごはん		ごもくスープ しろみずかなのマヨネーズやき	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しろみずかな	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きくらげ しいたけ	こめ あぶら マヨネーズ		585 24.7	 くだもの	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 28.3	 しゅじつ	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 22.6	 くだもの	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	ごぼう もやし だいこん キャベツ	こめ さつまいも こんにやく	あぶら	615 23.8	 きのこ	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 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	こめ さとう マカロニ	デミソース じゃがいも	645 22.9	 くだもの	はし
22 (月)	ごはん		チンゲンサイのスープ あげぎょうざ ちゅうかあえ	とりにく ぎょうざ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	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 17.6	 こざかな	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 いかす しよくぶんか 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 ピーマン	だいこん キャベツ しろねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら		638 23.1	 いも	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 とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	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 22.1	 くだもの	はし
29 (月)	ごはん		とりにくとだいこんの あっさりスープ ピーフンいため 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 19.0	 かいそう	はし スプーン
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 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 こんにやく さとう		635 25.3	 しゅじつ	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。

