

令和8年度 11月 学校給食予定献立表



宇部市立 万倉小学校

日にち (曜日)	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			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (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	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにやく		607 24.6		はし
4 (水)	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		はし スプーン
5 (木)	しょうごはん ミルメークコーヒー	ABCスープ ハンバーグきのこソース ロールケーキ(セレクト)	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう ロールケーキ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	こめ さとう マカロニ ロールケーキ	ミルメーク	627 21.3		はし
6 (金)	しょうごはん	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	こめ さとう はるさめ みずあめ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	591 17.4		はし さかな
9 (月)	ごはん のりつくだに	とうにゅうスープ とりにくやさいの 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 のりつくだに	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	こめ じゃがいも	マヨネーズ	565 19.4		はし くだもの
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 こんにやく さとう		544 21.3		はし しゅじつ
11 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	おいものシチュー 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 エリンギとうもろこし 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		はし くだもの 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 えのきだけ ごぼう	こめ さとう さといも でんぶん	ゼリー	595 24.4		はし かいそう スプーン
13 (金)	むぎごはん	ひよこめカレー だいこんサラダ いっしょくあおじそドレッシング	ぶたにく ひよこめ	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 むぎ	あぶら カレールウ	617 20.4		はし こざかな スプーン
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		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		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		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 おのちゃんサラダ いっしょくわふろドレッシング	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 おのちゃん	ごまあぶら ドレッシング	559 22.0		はし たまご
20 (金)	ごはん	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	こめ あぶら ごまあぶら		559 21.1		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 えのきだけ	こめ さとう でんぶん ごま	ごまあぶら	564 23.7		はし かいそう
25 (水)	しょうパン メーブル&マーガリン	さらうどん きゅうりのあおじそあえ いっしょくあおじそドレッシング	ぶたにく いか ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	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 メーブル さらうどん	ごま マーガリン でんぶん	560 22.8		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	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		582 22.9		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		はし いも
30 (月)	ごはん	ちゅうがスープ しろみざかなの やさいあんかけ	とりにく とうふ しろみざかな	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 あぶら		549 23.4		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の方々に感謝していただきます。
- ★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る、とても優れた食事文化です。和食を味わって、和食の良さを再認識しましょう。

