



2026年 11月分

学校給食予定献立表



西宇部小学校

ちさんちしょうしゅうかん

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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		たんばく質 (g)	
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類		
2 (月)	ごはん	まあぼうどうふ ピーフンいため	はし	とうふ みそ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ	こめ ピーフン さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	622 23.9 1.7	 かいそう
4 (水)	小 クランベリー パン	チーズリゾット コロコロサラダ	はし	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう かぼちゃ	はくさい クランベリー マッシュルーム	パン こめ じゃがいも	ドレッシング	676 25.8 3.1	 えんぶんひかえめ
5 (木)	ごはん	じゃがいものベーコンに にくだんご チョコタッフィ	はし	ベーコン だいず にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも		572 25.4 1.6	 やさい
6 (金)	ごはん	おのちやめんじる あつやきたまご ゆずきちいため	はし	かまぼこ あつやきたまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ ゆずきち	こめ おのちやめん	あぶら	574 21.5 1.7	 かいそう
10 (火)	ごはん	みそミルクスープ チキンれんこんごぼう	はし	とうにゅう みそ ベーコン とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ きゃべつ	こめ さとう でんぶん	あぶら	685 25.0 2.1	 くだもの
11 (水)	小パン りんごジャム	ちゃんこうどん はなっこりーのソテー	はし	ひらてん とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ コーン きゃべつ	パン うどん ジャム	あぶら	542 21.1 2.5	 えんぶんひかえめ
12 (木)	ごはん	ぶたじる ひじきのいりに みかん	はし	ぶたにく とうふ みそ とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん れんこん みかん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	560 18.1 1.8	 にゅうせいひん
13 (金)	あきのだきこみ ごはん	とうふじる チキンカツ おのちやプリン こまつなのいそかあえ	はし スプーン	あぶらあげ とりにく とうふ チキンカツ	ぎゅうにゅう わかめ のり プリン	にんじん みつば いんげん こまつな	しめじ しいたけ たまねぎ たけのこ えのきだけ きゃべつ	こめ さとう さつまいも チキンカツ	あぶら	568 19.7 2.4	 しゅじつ
16 (月)	むぎごはん	ひよこめかカレー コーンソテー	はし スプーン	ぎゅうにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ コーン えだまめ	こめ じゃがいも むぎ	カレールウ あぶら	660 21.5 2.5	 さかな
17 (火)	ごはん	ポトフ ごぼうサラダ	はし	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	ドレッシング	545 20.0 1.3	 くだもの
18 (水)	小パン マーシャル ピーンズ	すいぎょうざのスープ だいがくいも	はし	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ ねぎ	パン はるさめ さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま マーシャルピーンズ	633 20.0 2.1	 やさい
19 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき みかん	はし	みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	だいこん はくさい しょうが たまねぎ コーン みかん	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	588 24.4 1.6	 にゅうせいひん
20 (金)	ごはん	ふわふわとんぶり やさいとちくわのいためもの いっしょくこざかなだいず	はし	とりにく たまご かまぼこ とうふ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん ふ	ごま ごまあぶら	621 28.7 1.7	 やさい
今日は「やまぐち郷土料理」の日です。昔から食べ継がれてきた料理を見直してみましょう。今日の郷土料理は「けんちょう」です。											
24 (火)	ごはん	けんちょう いわしのうめに ブロッコリーのしおこんぶあえ	はし	とりにく とうふ あぶらあげ いわしのうめに	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	だいこん しいたけ きゃべつ ブロッコリー	こめ こんにゃく さとう さといも	あぶら	585 23.2 1.6	 しゅじつ
25 (水)	こくとう パン	きのこシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり エリンギ きゃべつ	パン こくとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	676 23.5 3.1	 まめるい
26 (木)	わかめごはん	にくだんこのあったかじる きゃべつとなまあげのみそいため	はし	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん もやし しいたけ きゃべつ	こめ でんぶん さとう	あぶら	556 24.5 2.4	 さかな
27 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに やさいのおかかに みかん	はし	あつあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ みかん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	542 19.4 0.9	 やさい
30 (月)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのなんばんづけ なっとう	はし	とうふ とりにく なっとう しろみさかなごつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	だいこん はくさい しいたけ きピーマン たまねぎ きくらげ	こめ さといも こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	590 23.9 1.7	 くだもの

* 給食がない日

* 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。

* 9日(月)は振替休日のため、給食はありません。

11月13日(金) 2年生 社会見学