



2025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		
				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		
4 (火)	ごはん	まあぼう豆腐 ビーフンいため	はし	とうふ みそ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	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 ビーフン さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	631 24.1 1.7	 かいそう
5 (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	658 24.7 3.2	 えんぶんにひかえめ
6 (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		685 25.7 1.6	 やさい
7 (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	584 21.9 1.9	 かいそう
11 (火)	ごはん	みそミルックスープ チキンれんこんごぼう	はし	とうにゅう みそ ベーコン とりにくでんぶんにつき	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 あぶら		700 25.5 2.2	 くだもの
12 (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		547 21.5 2.5	 えんぶんにひかえめ
13 (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	567 18.5 1.9	 にゅうせいひん
14 (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	601 20.4 2.4	 しゅじつ
17 (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	とりにく ひよこめめ	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	641 19.9 2.4	 さかな
18 (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	559 20.4 1.2	 くだもの
19 (水)	小パン マーシャル ビーンズ	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 マーシャルビーンズ	635 20.1 2.2	 やさい
20 (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	597 24.3 1.6	 にゅうせいひん
21 (金)	今日は「やまぐち郷土料理の日」です。昔から近くで作られた食べ物で作られて、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。	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	596 23.8 1.5	 しゅじつ
25 (火)	ごはん	ふわふわどんぶり 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	635 29.0 1.8	 やさい
26 (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	647 22.4 3.2	 まめるい
27 (木)	わかめごはん	にくだんごのあったかじる 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	569 24.8 2.5	 さかな
28 (金)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのなんばんづけ	はし	とうふ とりにく	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	566 21.3 1.6	 くだもの

* 給食がない日

11月13日(木) 2年生 社会見学

*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。

*10日(月)は振替休日のため、給食はありません。