



令和6年 11月給食献立予定表

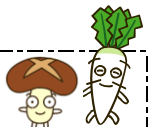


美祢市学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中		
		ぎゅうにゅう 牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パンめん いも・砂糖			6群 油脂	
1 金	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・県産 麦				
	ビビンバ		ぎゅうにく たまご・ぶたにく あかみそ		ほうれんそう にんじん	にんにく・もやし	さとう	ごま ごまあぶら あぶら	629 24.5 2.6	723 27.8 3.0	
	ワントンスープ		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ・たまねぎ しいたけ	タンメン				
5 火	麦ごはん・西条柿 (7校)	○		ぎゅうにゅう 牛乳		かき 柿	こめ 米・県産 麦				
	しおにく 塩肉じゃが		ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	しょうが・たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	614 20.2 2.2	708 22.7 2.6	
	こもく 五目きんぴら		ひらてん		にんじん さやいんげん	ごぼう きりぼしだいこん	こんにやく さとう	ごま あぶら			
西条柿は美祢市の特産品で、今日提供する学校は「厚保小・麦川小・豊田前小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」です。											
6 水	麦ごはん・西条柿 (4校)	○		ぎゅうにゅう 牛乳		かき 柿	こめ 米・県産 麦				
	けい 鶏ちゃん		とりにく あかみそ なまあげ		にんじん	キャベツ・たまねぎ にんにく	さとう	ごま あぶら	624 24.8 1.8	709 27.6 1.9	
	やさしい お野菜つみれ汁		やさしい 野菜つみれ とうふ		にんじん ねぎ	だいこん・はくさい ごぼう					
西条柿は美祢市の特産品で、今日提供する学校は「伊佐小・大嶺小・於福小・秋芳桂花小」です。											
7 木	パン・チョコジャム	○		ぎゅうにゅう 牛乳			パン チョコジャム			620 25.5 2.9	717 29.6 3.4
	とり 鶏のマヨネーズ焼き・ゆで野菜		とりにく		キャベツ・きゅうり	パン粉	ドレッシング ソイグ マヨネーズ				
	にんじんポタージュ		ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも シチュールウ				
8 金	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・県産 麦				
	や 焼きししゃも・からし和え		ししゃも	にんじん	もやし・きゅうり	さとう		614 27.1 1.8	702 30.3 2.1		
	ちくげんに 筑前煮		とりにく	にんじん さやいんげん	ごぼう・だいこん だけのこ・れんこん	さといも こんにやく さとう	あぶら				
11 月	麦ごはん・県産なっとう	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・県産 麦				
	めん ヤーコン麺のスープ		なっとう		ほうれんそう ねぎ	キャベツ・しいたけ	ヤーコン麺		647 29.2 1.9	731 32.5 2.2	
	ぎゅうにく 牛肉と大根の煮物		あまよしい 秋吉台 高原牛		だいこん・ごぼう はくさい	さとう	あぶら				
11日(月)から15日(金)は「地場産 給食 週間」です。美祢市や山口県内でとれた食材をたくさん使います。											
12 火	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・県産 麦				
	ニジマスのからあげ(中学校) かつおカツ(小学校)		ニジマス かつおカツ			でんぷん	あぶら	672 30.1 2.4	810 40.3 2.4		
	えそだんご汁		えそだんご とうふ・むぎみそ	ねぎ	だいこん・はくさい	さつまいも					
	ひじきの炒め煮		だいず	ひじき	にんじん	れんこん	あまろ 栗栗こんにやく さとう	あぶら			
13 水	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米・県産 麦				
	ぶたにく 豚肉とれんこんの炒め物		ぶたにく	こまつな さやいんげん	れんこん	さとう みょう 栗栗こんにやく	ごま あぶら	613 23.4 1.4	707 26.5 1.5		
	とうにゅう 豆乳スープ		とうにゅう とうふ	ほうれんそう ねぎ	はくさい・しいたけ	さつまいも					
14 木	せわり 背割パン・みかん	○		ぎゅうにゅう 牛乳		みかん 	パン				
	ウイナー		ウイナー					616 28.9 1.9	702 33.0 2.4		
	けんさんやさい 県産野菜のトマト煮		ぶたにく だいず	トマト	はくさい	けんさん 県産麦・さとう さつまいも さといも	あぶら				
	マスタードサラダ			こまつな	キャベツ		ソイグ マヨネーズ				

*この献立表は、配達校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。
*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パンめん いも・砂糖	6群 油脂			
15 金	麦ごはん	○	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	657 27.7 2.0	764 32.4 2.4	
	鶏のからあげ		とりにく		しょうが	でんぷん	あぶら			
	ごぼうのすまし汁		とうふ	にんじん	ごぼう・だいこん					
	グリーンサラダ			ブロッコリー	はくさい・キャベツ	さとう	オリーブあぶら			
	小野茶ムース					小野茶ムース				
大嶺 中学校1年生が家庭科の授業で献立を考えました。今日は1年2組から選ばれた献立です。彩りを考えて、献立を作成しています。										
18 月	麦ごはん・だし巻き卵	○	だし巻き卵	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	605 24.0 2.3	715 29.7 2.9	
	根菜のキムチチゲ		ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	ごぼう・はくさい だいこん・しめじ キムチ	ごまあぶら			
	切り干し大根の土佐和え		かつおぶし			きりほしだいこん キャベツ・きゅうり	さとう ごま			
19 火	わかめごはん・小魚(中のみ)	○		ぎゅうにゅう 牛乳・小魚 わかめ			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	620 30.6 1.7	713 34.9 1.9	
	けんちょう(山口の郷土料理)		とりにく・とうふ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん・しいたけ	さといち さとう			あぶら
	梅かつお和え		とりにく かつおぶし			はくさい・もやし きゅうり・うめ				
20 水	麦ごはん・さばのみぞれ煮	○	さばのみぞれ煮	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	628 26.5 2.7	746 32.1 3.3	
	美東ごぼうとしめじのみそ汁		ぶたにく・むぎみそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	ごぼう・しめじ だいこん・たまねぎ				
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう ごま				
大嶺 中学校1年生が家庭科の授業で献立を考えました。今日は1年1組から選ばれた献立です。美祢の特産品 美東ごぼうを取り入れています。										
21 木	パン・マーシャルピーンズ	○		ぎゅうにゅう 牛乳			パン マーシャルピーンズ	679 29.3 2.7	746 33.2 3.2	
	鮭とかぶのクリーム煮		さけ・だいず とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	かぶ・しめじ たまねぎ	じゃがいも あぶら シチュールウ			
	カラフルソテー		ベーコン		あかピーマン にんじん	とうもろこし キャベツ・きピーマン	あぶら			
	りんごまたはぶどうゼリー					りんご	ぶどうゼリー			
りんごを提供する学校は「伊佐小・大嶺小・於福小・秋芳桂花小」です。その他の学校はゼリーです。										
22 金	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	624 28.3 2.3	719 32.2 2.5	
	ガバオライス風		とりにく たまご だいずミート		ピーマン・パセリ あかピーマン にんじん	たまねぎ・しめじ きピーマン	さとう パンこ あぶら			
	カレー春雨スープ		にくだんご		にんじん ねぎ	もやし・たまねぎ しいたけ	はるさめ			
25 月	玄米ごはん・さんまの甘露煮	○	さんまの甘露煮	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんまい 米・玄米	630 26.2 2.1	709 28.2 2.4	
	さつまいものみそ汁		とうふ・むぎみそ あぶらあげ	わかめ		だいこん・たまねぎ はくさい	さつまいも			
	塩昆布和え		しおこんぶ		にんじん	キャベツ・きゅうり	ごま			
26 火	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	608 20.3 2.2	716 22.9 2.8	
	きのこのハヤシライス		ぶたにく		にんじん	しめじ・グリルピー えのきたけ マッシュルーム・たまねぎ	じゃがいも あぶら ハヤシルウ			
	わかめサラダ			わかめ		キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう あぶら			
27 水	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	635 28.2 1.7	732 31.9 2.0	
	とりの根菜がらめ		とりにく		にんじん	れんこん・ごぼう えだまめ	さつまいも さとう でんぷん あぶら			
	かきたま汁		たまご・とうふ かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
28 木	豆乳パン	○		ぎゅうにゅう 牛乳			豆乳パン	691 26.9 2.7	776 31.9 3.4	
	大根ミートスパ		ぶたにく ミックスピーンズ		にんじん トマト	だいこん・しめじ たまねぎ・にんにく	スパゲッティ あぶら			
	ハムサラダ		ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	ルイガクマネズ			
	りんごまたはぶどうゼリー					りんご	ぶどうゼリー			
りんごを提供する学校は「厚保小・麦川小・豊田前小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」です。その他の学校はゼリーです。										
29 金	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさん むぎ 米・県産 麦	620 24.3 1.5	713 27.6 1.9	
	トックスープ		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ・もやし	トック			
	タッカルビ		とりにく		にんじん にら	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが りんご	さつまいも ごま ごまあぶら			