



# 令和6年度 11月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 食事のあいさつをきちんとしよう



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			
1	金	麦ごはん	○	牛乳				米 麦	604 27.0 1.6	757 33.1 2.0	
		豚キムチ		豚肉 生揚げ		にんじん ニラ	もやし 白菜キムチ				ごま油
		春雨と卵のスープ		鶏肉 卵	わかめ	にんじん	冬瓜 えのきたけ	春雨			ごま油
5	火	麦ごはん	○	牛乳				米 麦	616 23.9 2.1	749 27.3 2.6	
		鶏肉のしょうが焼き		鶏肉			しょうが				
		かぼちゃのみそ汁		豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ				
6	水	麦ごはん 県産納豆	○	納豆	牛乳			米 麦	640 25.4 1.7	792 30.4 2.2	
		じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖			油
		酢のもの		ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖			
7	木	麦ごはん	○	牛乳				米 麦	617 22.7 2.0	754 26.5 2.5	
		しゅうまい		しゅうまい							
		みそスープ		豚肉 麦みそ 赤みそ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	中華麺			
8	金	別府弁天池横にある美祢市養鱒場で育ったニジマスです。油でじっくりと揚げているので、頭からしっぽまで骨も丸ごと食べることができます。									
		麦ごはん	○	牛乳				米 麦	631 33.0 1.9	769 37.6 2.5	
		ニジマスの唐揚げ		ニジマス				米粉			油
豆腐汁	豆腐 かまぼこ			にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ						
11	月	秋吉小学校の給食はありません。									
		チリコンカンサンド	○	豚肉 ミックスビーフ	牛乳	にんじん 青ピーマン		米粉パン	油	773 33.5 2.9	
		白菜スープ		鶏肉		にんじん	しめじ 白菜	じゃがいも			
りんご					りんご						
12	火	【やまぐち郷土料理の日】今回はけんちょうが登場です。									
		麦ごはん	○	牛乳				米 麦	610 24.4 1.7	760 29.2 2.0	
		ししゃもの塩焼き		ししゃも							
けんちょう	鶏肉 油揚げ 豆腐			にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	こんにゃく 里いも 砂糖	ごま油				
13	水	秋の根菜カレー	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう れんこん	米 麦 さつまいも	油	701 24.6 2.6	847 27.1 3.2
		キャベツのソテー		ツナ		ほうれん草	キャベツ しめじ とうもろこし				
		ヨーグルト		ヨーグルト							
14	木	今日から20日(水)までは「地産地消週間」です。山口県や美祢市でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。									
		五目うどん	○	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 しいたけ	うどん 砂糖		602 21.7 2.5	771 26.5 3.1
		おかかマヨあえ		かつおぶし		キャベツ にんじん	小松菜		マヨネーズ		
白ごはん 県産のりの佃煮		のりの佃煮					米				
15	金	麦ごはん	○	牛乳				米 麦	693 23.7 2.5	871 28.5 3.2	
		チキンチキンごぼう		鶏肉			ごぼう	片栗粉 砂糖			油
		さつまいものみそ汁		豆腐 麦みそ		にんじん ほうれん草	白菜	さつまいも			
ゆかりあえ				キャベツ きゅうり							

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)		
		牛乳	<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		
18月	肉団子は7kgのお肉を使って調理場で手作りします。									
	米粉パン 県産ぼんかんジャム		牛乳			ぼんかんジャム	米粉パン			
	白菜と肉団子のスープ	○	豚肉 鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 白菜 冬瓜	片栗粉		629 27.3 2.4	767 33.7 3.2
ひじきと大豆のサラダ		大豆	ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	油			
19火	麦ごはん		牛乳				米 麦			
	麻婆大根	○	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		にんじん 大根葉	大根 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖		622 23.7 1.9	770 28.9 2.4
	しらすあえ			しらす干し	ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま油		
	りんご					りんご				
20水	麦ごはん		牛乳				米 麦			
	アジのねぎソースかけ	○	アジ		ねぎ		米粉 砂糖	油		
	けんちん汁		豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	さつまいも こんにゃく	ごま油	605 27.1 1.8	752 30.9 2.2
	昆布あえ			塩昆布		白菜 きゅうり				
21木	ウインナーのトマトスパゲティ	○	ウインナー	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	油		
	海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	622 21.4 2.3	767 25.8 2.8
	ココア蒸しパン						蒸しパンミックス			
22金	大豆をすりつぶしたもののことを「呉」といいます。今回は青大豆をすりつぶしたものを使って呉汁を作ります。									
	麦ごはん		牛乳				米 麦			
	たまご焼き	○	たまご焼き						669 25.3 2.2	817 29.5 2.5
	呉汁		油揚げ 麦みそ 青大豆ペースト		にんじん ねぎ かぼちゃ	白菜 大根 えのきたけ				
五目きんぴら		豚肉		にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま			
25月	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳			米粉パン 砂糖	油		
	かぶのポトフ		鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ	じゃがいも		663 25.7 2.6	784 29.8 3.1
	プチプチサラダ		ツナ	パール種		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
26火	いももちは北海道の郷土料理です。北海道はじゃがいもの生産量が日本一です。									
	わかめごはん		牛乳 わかめ				米 麦			
	いわしのおかか煮	○	いわしのおかか煮						608 22.9 2.2	736 25.8 2.8
	いももち汁		鶏肉		にんじん ねぎ	白菜 大根 干しいたけ	いももち			
キャベツのごま炒め		平天		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
27水	麦ごはん		牛乳				米 麦			
	スタミナ炒め	○	豚肉 生揚げ 赤みそ		にんじん ニラ	にんにく しょうが キャベツ	砂糖	ごま油	645 26.6 1.9	799 32.8 2.5
	ワンタンスープ		鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし	タンメン			
	みかん					みかん				
28木	エリンギ、えのきたけ、まいたけの3種類のきのこを使ったスパゲティです。									
	きのこの和風スパゲティ	○	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ エリンギ まいたけ	スパゲティ	油		
	チーズサラダ		ツナ	チーズ わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油	633 21.7 2.4	780 26.6 3.0
アップル蒸しパン					ドライアップル りんごジュース	蒸しパンミックス				
29金	麦ごはん		牛乳				米 麦			
	鶏肉のマーメレードソースかけ	○	鶏肉				米粉 マーメレード	油	641 26.3 2.4	781 30.7 3.1
	冬瓜の豆乳みそ汁		豆腐 豆乳 麦みそ		にんじん ねぎ	冬瓜 えのきたけ	さつまいも			
	たくあんあえ					たくあん キャベツ きゅうり				

\*材料の都合により、産地や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。