



令和6年 11月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	牛乳	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	<p>＜やまぐち郷土料理の日「けんちょう」＞ 山口県全域で食べられている「けんちょう」豆腐と大根で作られる冬の定番料理です。</p>									
	麦ごはん ししゃもの塩焼き		県産牛乳 ししゃも				市内産米 市内産押し麦		614	759
	けんちょう	○	豆腐 とり肉 油 あけ		にんじん	大根 干ししいたけ	こんにゃく 里芋 砂糖	油	26.0	31.1
	ごまあえ				にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	1.4	1.8
5 火	米粉パン マーガリン		県産牛乳				米粉パン	マーガリン	639	784
	ポテト・ポロネーゼ	○	牛肉 豚肉 大豆 ミート レンズ豆		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	25.6	31.5
	大根と白菜のスープ		とり肉		にんじん ほうれん草	大根 白菜 とうもろこし			2.8	3.7
6 水	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		538	723
	ホイコウロウ	○	豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	21.6	30.7
	中華スープ		県産とうふ たまご		にんじん ほうれん草	白菜		ごま油	1.5	1.9
7 木	黒糖蒸しパン		県産牛乳				蒸しパンミックス 黒糖		541	769
	和風スパゲティ	○	イカ まぐろ水煮		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ えのき にんにく	スパゲティ	油	18.6	25.2
	ビーンズサラダ		大豆 白花豆 インゲン豆 ひよこ豆	わかめ	にんじん	キャベツ レモン汁		ドレッシング	1.5	2.2
8 金	<p>＜いい歯の日＞ 11月8日を「いいは」と読んで、歯を大切にします。歯の元になるのは「カルシウム」です。</p>									
	チキンカレー	○	とり肉 大豆	県産牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ	市内産米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ	608	781
	チーズサラダ			チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング	21.3	26.2
									2.3	2.8
11 月	麦ごはん いわしのおかか煮		県産牛乳 いわし				市内産米 市内産押し麦		615	783
	切り干し大根のソテー	○	ベーコン		にんじん	キャベツ 切り干し大根		油	24.6	30.2
	もすくのみそ汁		県産とうふ 油揚げ 県産みそ	もすく	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき			2.4	3.1
12 火	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ・ゆで野菜)	○	ハンバーグ	県産牛乳	にんじん トマト	キャベツ	県産パン		586	786
	白菜スープ		ベーコン		にんじん ほうれん草	白菜 とうもろこし しめじ			24.9	35.7
	中のみ) スライスチーズ			チーズ					2.7	3.9
13 水	菜めし		県産牛乳		菜めしのもと		市内産米 市内産押し麦		566	711
	おでん	○	ちくわ 厚揚げ とうもろこし 厚揚げ とり肉	昆布	にんじん	大根	里芋 こんにゃく 砂糖		21.5	26.0
	ゆかりあえ				にんじん ゆかり	キャベツ もやし			1.9	2.0
14 木	ココア蒸しパン		県産牛乳				蒸しパンミックス ココア		598	804
	大根ミートスパゲティ	○	牛肉 豚肉 大豆 ミート レンズ豆 大豆		にんじん トマト	大根 しめじ たま ねぎ しょうが に んにく	スパゲティ	油	22.5	29.8
	ブロッコリーのごまあえ				ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	2.2	2.7
15 金	麦ごはん おかかあえ		花かつお	県産牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	市内産米 市内産押し麦 砂糖		563	/
	ちくわの2色揚げ	○	ちくわ	青のり			天ぷら粉	揚げ油	22.4	
	のっぺい汁		油揚げ		にんじん	白菜 ごぼう 大根	こんにゃく 里芋		1.7	

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熟や力になる		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	<p>地場産給食週間 1日目 &lt;美東町産の冬瓜&gt;            今週は、地場産給食週間です。山口県、美祢市、美東町の食材をたくさん使った献立です。            今日のは冬瓜。名前に冬という字が入っていますが、夏が旬の食べ物です。</p>									
	ぎゅうめし (中のみ) ヨーグルト	○	秋吉台高原牛	県産牛乳 ヨーグルト	にんじん インゲン	美東ごぼう	市内産米 市内産押し麦 こんにゃく 砂糖		578 20.9 2.4	762 26.5 3.1
	ごまあえ				ほうれん草	白菜 キャベツ	砂糖	ごま		
	冬瓜のみそ汁		県産とうふ 県産みそ		にんじん 小松菜	大根 冬瓜				
19 火	<p>地場産給食週間 2日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	県産米粉パン イチゴジャム	○		県産牛乳			県産コッパン 県産イチゴジャム		651 25.9 3.1	801 31.6 4.1
	さつまいものシチュー		県産ぶた肉 県産とり肉 県産豆乳	県産牛乳	にんじん ほうれん草 なばっこりー	白菜	さつまいも	クリームシ チュールウ 油		
	ひじきと大豆のサラダ		県産大豆	県産ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
20 水	<p>地場産給食週間 3日目 &lt;長門ゆずきち&gt;</p>									
	麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き	○	県産とり肉	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		561 26.4 1.5	707 32.3 2.1
	ゆずきちあえ				ほうれん草 にんじん	白菜 ゆずきち果汁	砂糖			
	さつまい		豚肉 県産とうふ 市内産みそ		にんじん ねぎ	大根 美東ごぼう 生しいたけ	こんにゃく さつまいも			
21 木	<p>地場産給食週間 4日目 &lt;瀬戸内海でとれたのり&gt;</p>									
	麦ごはん のりの佃煮	○		県産牛乳 県産のりの佃煮			市内産米 市内産押し麦		564 26.8 2.2	747 34.0 2.9
	ちゃんこうどん		県産とり肉		にんじん ねぎ 小松菜	大根 白菜 干しいたけ	県産うどん			
	五目ひじき		ぶた肉 大豆	県産ひじき	にんじん いんげん		こんにゃく 砂糖	油		
22 金	<p>地場産給食週間 5日目 &lt;秋芳町別府のニジマス&gt;</p>									
	麦ごはん ニジマスのから揚げ	○		県産牛乳 ニジマス			市内産米 市内産押し麦 片栗粉	揚げ油	637 33.9 1.3	754 37.6 1.6
	こんぶあえ			昆布	ほうれん草	キャベツ 白菜				
	とうふ汁		県産とうふ		チンゲンサイ にんじん	生しいたけ 大根				
25 月	<p>地場産給食週間 6日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		560 23.6 2.0	709 29.0 2.7
	筑前煮		とり肉 厚揚げ		にんじん インゲン	美東ごぼう たけの こ れんこん 干し しいたけ	里芋 こんにゃく 砂糖	油		
	冬野菜のみそ汁		油揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 大根				
26 火	<p>地場産給食週間 7日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	米粉パン マーガリン	○		県産牛乳			コッパン	マーガリン	630 22.9 3.1	767 27.7 3.8
	カレースープ		ウインナー ぶた 肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	カレールウ 油		
	フレンチサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
27 水	<p>地場産給食週間 8日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		644 25.8 1.7	819 32.1 2.2
	マーボー大根		秋吉台高原牛 ぶ た肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖	油		
	ビーフ汁		たまご		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし	ビーフン	ごま油		
28 木	<p>地場産給食週間 9日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	麦ごはん メンチカツ	○	メンチカツ	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦	揚げ油	649 23.5 1.9	785 27.7 2.3
	ちくわと野菜のごま炒め		ちくわ		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		油 ごま		
	豆乳キムチ汁		豆乳 県産とうふ 県産みそ		にんじん ねぎ	白菜 美東ごぼう 大根 キムチ	こんにゃく			
29 金	<p>地場産給食週間 10日目 &lt;美東町産のさつまいも&gt;</p>									
	ポークハヤシライス	○	ぶた肉	県産牛乳	にんじん トマ ト グリンピー ス	たまねぎ しめじ	市内産米 市内産押し麦	ハヤシルウ 油	607 20.0 2.3	769 24.7 2.9
	プチプチサラダ			パールめん	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		

\*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。

