

令和8年度　11月給食献立予定表

【今月の目標】和食の良さを知ろう



美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 ＜赤＞体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	＜赤＞体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう	＜緑＞体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	＜緑＞体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物	＜黄＞熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	＜黄＞熱や力になる 6群 油脂	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 小	中
2	月	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		565 22.0 1.4	704 28.3 1.9
		じゃが豚キムチ		豚肉 生揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ 白菜キムチ	じゃがいも しらたき 砂糖	油		
		春雨サラダ		ツナ		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		
		(中のみ)ごまなしミニフィッシュ			ごまなしミニフィッシュ						
4	水	麦ごはん	○		牛乳			米 麦		600 29.6 2.0	703 33.0 2.5
		さばのみそ煮		さばのみそ煮							
		鶏団子汁		鶏団子 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	さといも こんにゃく			
		たくあんあえ				にんじん	きゅうり もやし たくあん				
5	木	(小学校) ココア蒸しパン	○		牛乳			砂糖 蒸しパンミックス		584 21.8 1.4	702 25.8 1.7
		(中学校) 黒糖パン						黒糖パン			
		豚肉とほうれん草の和風スパゲティ		豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ	油		
		コールスロー		チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ		
6	金	11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材をたくさん使って給食を作ります。よくかんで食べましょう。									
		玄米ごはん	○		牛乳			米 玄米		625 25.0 1.9	757 29.3 2.3
		チキンチキンごぼう		鶏肉			ごぼう えだまめ	片栗粉 砂糖	油		
		切干大根の豆乳みそ汁		豆腐 豆乳 麦みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干大根 しいたけ	こんにゃく さつまいも			
9	月	タッカルビは、韓国の料理で、鶏肉や野菜などをコチュジャンなどの調味料で味付けして炒めた料理です。辛味とうま味が楽しめます。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		591 24.5 2.0	715 29.0 2.6
		韓国のり			韓国のり						
		タッカルビ		鶏肉 赤みそ		にんじん にら	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	さつまいも 砂糖	油		
		卵とコーンのスープ		豆腐 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ コーンクリーム缶		ごま油		
10	火	鮭の紅葉焼きは、鮭ににんじんとマヨネーズを合わせたソースをかけて焼いた料理です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		604 28.7 1.9	736 34.4 2.3
		鮭のもみじ焼き		鮭		にんじん			ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ		
		はんぺん汁		はんぺん 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん				
		五目きんぴら		豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく れんこん 砂糖	油 ごま		
11	水	白ごはん	○		牛乳			米		617 24.4 1.6	725 28.7 1.8
		すき焼き風煮		秋吉台高原牛 焼き豆腐		にんじん	白菜 玉ねぎ しいたけ 白ねぎ	しらたき 砂糖	油		
		しらすの酢のもの			しらす干し わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖			
		りんご					りんご				
12	木	花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのように、花のつぼみやその周りの部分を食べる野菜のことです。 ♥ハッピーにんじんの日♥ 花野菜のシチューの中にハートの形をしたにんじんが入っています。探してみてくださいね。									
		米粉パン	○		牛乳			米粉パン		597 23.4 2.6	730 28.1 3.2
		いちごジャム					いちごジャム				
		花野菜のシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも	シチュールウ		
		プチプチサラダ		ツナ	パール麺	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
13	金	今日のニジマスの唐揚げ提供校は【厚保小、厚保中、大嶺中】です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 麦		615 29.5 1.7	730 32.4 2.0
		ニジマスの唐揚げ		にじます				米粉	油		
		または真いわしのさくさく揚げ		真いわしのさくさく揚げ					油		
		もずくのみそ汁		生揚げ 麦みそ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん				
		おかかあえ			かつおぶし	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖			

＊ この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。
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			
			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	小	中
16	月	16日から20日は「地場産給食週間」です。山口県内でとれた食材をたくさん使って給食を作ります。★が美祢市産、☆が山口県産の食材です。									
		麦ごはん	○		☆牛乳			★米　★麦		606 22.2 1.2	697 24.9 1.3
		レンコダイカツ		☆レンコダイカツ					油		
		ヤーコン麺汁		☆豆腐		にんじん　☆ねぎ	★だいこん ★たけのこ	☆ヤーコン麺			
		れんこんのごま炒め		☆豚肉		にんじん　☆小松菜		☆れんこん こんにゃく　砂糖	ごま油　ごま		
17	火	【美祢市統一献立・山口県産食材100%献立の日】 山口県内でとれた食材だけを使って給食を作ります。									
		ジオ★カレー	○	★秋吉台高原牛 ☆大豆水煮	☆牛乳		★ごぼう　★だいこん	★米　★麦 ☆さといも ★さつまいも	カレールウ　油	657 22.5 2.4	781 26.2 2.9
		ひじきサラダ		☆チキンハム	☆ひじき	★ほうれん草	★はくさい	砂糖	油		
		ヨーグルト			☆ヨーグルト						
18	水	ゆずきちは山口県の特産品で、さわやかな香りとまろやかな酸味が特徴のかんきつ類です。									
		麦ごはん	○		☆牛乳			米　麦		599 25.5 1.9	721 29.8 2.3
		鶏肉のゆずきちソースかけ		☆鶏肉			☆ゆずきち果汁	米粉　砂糖	油		
		ふるさとみそ汁		☆豆腐 ☆麦みそ		にんじん　☆ねぎ ★かぼちゃ	☆はくさい ☆だいこん ☆しいたけ				
		磯香あえ			☆焼きのり	★ほうれん草 にんじん	キャベツ				
19	木	山口県の周防大島町で栽培されたみかんです。									
		ウインナーサンド	○	☆ウインナー	☆牛乳	にんじん	キャベツ	☆米粉パン 砂糖		634 24.5 2.5	743 28.6 3.0
		冬瓜スープ		☆鶏肉		にんじん ☆小松菜	★とうがん　玉ねぎ				
		みかん					☆みかん				
20	金	【やまぐち郷土料理の日】「けんちょう」は大根、にんじん、豆腐を油で炒め、砂糖やしょうゆで味付けして煮た料理です。									
		麦ごはん	○		☆牛乳			★米　★麦		611 25.8 2.0	722 29.7 2.3
		けんちょう		☆鶏肉　☆豆腐		にんじん	★だいこん ★干ししいたけ	☆さといも こんにゃく　砂糖	油		
		たまご焼き		☆たまご焼き							
		昆布あえ			塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり				
24	火	白ごはん	○		牛乳			米		618 25.2 1.9	741 29.6 2.5
		いわしの梅煮		いわしの梅煮							
		豚汁		豚肉　豆腐 麦みそ		にんじん	ごぼう　だいこん	さつまいも こんにゃく	油		
		ごまあえ				小松菜　にんじん	もやし　キャベツ	砂糖	ごま		
25	水	【ミネドン給食】 今月の食材は『大根』です。美祢市では10月下旬から1月にかけて多く収穫されています。									
		麦ごはん	○		牛乳			米　麦		590 24.5 1.6	719 29.1 2.0
		麻婆大根豆腐		豆腐　豚肉 大豆ミート　赤みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　にんにく 玉ねぎ　だいこん 干ししいたけ	砂糖　片栗粉	油		
		ビーフンサラダ		ツナ	かつおぶし	ほうれん草 にんじん	キャベツ	ビーフン　砂糖	油　ごま		
26	木	(小学校)　黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン		598 20.8 1.8	714 24.3 2.2
		(中学校)　ココア蒸しパン						砂糖 蒸しパンミックス			
		ナポリタン		ベーコン　豚肉		にんじん　ピーマン トマト缶	玉ねぎ　しめじ	スパゲティ	油		
		海藻サラダ		ツナ	海藻サラダ	にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
27	金	今日のニジマスの唐揚げ提供校は【豊田前小、大嶺小、伊佐中、美祢分教室】です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米　麦		625 29.6 1.4	722 32.3 1.8
		ニジマスの唐揚げ		にじます				米粉	油		
		またはアジフライ		アジフライ					油		
		いも団子汁		鶏肉　かまぼこ		にんじん　ねぎ	白菜　だいこん 干ししいたけ	いももち			
		ゆかりあえ				にんじん	きゅうり　キャベツ ゆかり				
30	月	麦ごはん	○		牛乳			米　麦		620 24.1 2.5	724 27.8 2.9
		棒餃子		棒餃子					油		
		みそスープ		豚肉　豆腐 麦みそ　赤みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　玉ねぎ きくらげ　とうもろこし				
		中華サラダ		チキンハム	わかめ	にんじん	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油		