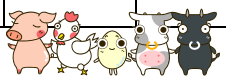
令和8年　11月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主な材料 <赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう	主な材料 <緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	主な材料 <緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物	主な材料 <黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	主な材料 <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) 美東小	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 美東中
2	月	美東中学校は、体育祭の振替休日のため給食はありません。									
		パン　いちごジャム			県産牛乳			パン いちごジャム		651 26.2 3.1	
		マカロニのミートグラタン	○	牛肉　豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく　しょうが	マカロニ	ホワイトルゥ　油		
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー にんじん	とうもろこし	砂糖	油		
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ　しめじ	じゃがいも			
4	水	豚肉と高菜の混ぜご飯		豚肉	県産牛乳	高菜漬け にんじん	たまねぎ	市内産米	油	629 25.2 1.9	797 30.9 2.4
		筑前煮	○	鶏肉　生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ	さといも こんにゃく　砂糖	油		
		のりごま和え			のり	こまつな にんじん	はくさい　もやし	砂糖	ごま		
5	木	麦ご飯			県産牛乳			市内産米　県産麦		585 26 1.6	717 31.7 2.1
		回鍋肉	○	豚肉　みそ		にんじん ピーマン	キャベツ　たまねぎ たけのこ	砂糖	油		
		中華風コーンスープ		豆腐　鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　とうもろこし きくらげ	じゃがいも			
6	金	〈いい歯の日〉 2日後の11月8日は、数字の語呂合わせから「いい歯の日」です。よく噛んで食事をすることは健康のために大切です。 頭から尾まで丸ごと食べられるニジマスのからあげや切り干し大根・豆腐には、丈夫な歯を作るもとになる「カルシウム」が多く含まれています。									
		麦ご飯			県産牛乳			市内産米　県産麦		650 31.5 2.0	847 41.0 2.5
		ニジマスのからあげ	○	ニジマス				でんぷん	揚げ油		
		切り干し大根のごま酢和え				にんじん	キャベツ　もやし 切り干し大根	砂糖	ごま		
		高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 県産麦みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ				
9	月	美東中学校は、美中祭の振替休日のため給食はありません。									
		豆乳パン		豆乳	県産牛乳			パン		631 26.6 2.5	
		ミートボールと大豆のトマト煮	○	ミートボール 大豆		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しめじ	じゃがいも			
		野菜のマヨネーズ炒め		マグロ水煮		にんじん ほうれんそう	キャベツ　たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ　油		
10	火	 〈こぶっちゃん給食　　さつまいも〉 秋から冬が旬のさつまいもは、収穫してから寝かせることで甘さがグッと増します。 「さつまいものみそ汁」には、美東町産のさつまいもをたっぷり使用しています。 									
		麦ご飯			県産牛乳			市内産米　県産麦		640 23.0 2.1	862 29.8 2.8
		ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわの磯辺揚げ					揚げ油		
		昆布和え			塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ		ごま		
		さつまいものみそ汁		生揚げ 県産麦みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん　たまねぎ しいたけ	さつまいも			
11	水	<山口県産食材100%献立・第1回美祢市統一献立> 「ジオカレー」は、美祢の大地で育った自然の恵みを取り入れていることから、このネーミングにしました。									
		ジオカレー		秋吉台高原牛	県産牛乳		だいこん　ごぼう　にんにく しょうが	市内産米　県産麦 さつまいも　さといも	カレールゥ　油	735 20.7 2.6	866 23.6 3.3
		ひじきのサラダ	○		ひじき	ほうれんそう	はくさい	砂糖	油		
		ヨーグルト			ヨーグルト						
12	木	ココア蒸しパン			県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖		605 21.4 2.0	745 25.7 2.7
		クリームスパゲティ	○	鶏肉　ベーコン 白花豆 白いんげん豆	県産牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　しめじ　にんにく	スパゲティ	ホワイトルゥ　油		
		プチプチサラダ			パール麩	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
13	金	美東中学校は、期末テスト1日目のため給食はありません。									
		ご飯			県産牛乳			市内産米		605 31.1 1.6	
		鮭の塩焼き	○	鮭							
		きんぴらごぼう		平天　大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく　砂糖	ごま　油		
		豆腐汁		豆腐　油揚げ	わかめ	こまつな にんじん	だいこん　しいたけ				

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） 美東小	美東中
16	月										
		16（月）～20（金）は、地場産給食週間です。山口県産や美祢市産の食材を多く取り入れています。									
		パン　県産りんごジャム	○		県産牛乳			パン 県産りんごジャム		661 28.3 2.5	808 35.2 3.2
		鶏肉と根菜のクリーム煮		鶏肉　豆乳	県産牛乳	にんじん	だいこん　れんこん はくさい	さといも	ホワイトルゥ　油		
		キャベツの夏みかんドレッシングサラダ		ハム		にんじん ほうれんそう	キャベツ		夏みかんドレッシング		
17	火	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米　県産麦		594 24.7 1.3	739 30.3 1.6
		県産餃子メンチ		県産餃子メンチ					揚げ油		
		野菜のごま炒め				にんじん さやいんげん	キャベツ　もやし		ごま　油		
		白菜の中華スープ		豆腐　鶏肉		こまつな にんじん	はくさい　しいたけ				
18	水	牛ごぼうご飯	○	秋吉台高原牛	県産牛乳	さやいんげん	ごぼう	市内産米　砂糖	油	630 21.5 2.3	821 27.9 3.2
		ほうれんそうのごま和え				ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま		
		地場産みそ汁		豆腐　県産麦みそ		にんじん　葉ねぎ	だいこん　しいたけ	さつまいも			
19	木	かぼちゃ蒸しパン	○		県産牛乳	かぼちゃ		蒸しパンミックス 砂糖		556 19.7 1.9	726 36.2 2.7
		ちゃんこうどん		鶏肉		にんじん こまつな	はくさい　だいこん　ねぎ しいたけ	県産うどん			
		れんこんとひじきのごまマヨサラダ		ハム	ひじき	にんじん	キャベツ　れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ　ごま		
20	金	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米　県産麦		587 28.3 1.1	760 36.2 1.6
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉							
		いそか和え			のり	ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖			
		かきたま汁		豆腐　卵		にんじん 葉ねぎ	だいこん　しいたけ	でんぷん			
24	火	 〈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」は、豆腐と大根で作る冬の定番料理です。 									
		わかめごはん	○		県産牛乳　わかめ			市内産米　県産麦		634 22.7 1.5	821 29.5 1.9
		けんちょう		豆腐　鶏肉　油揚げ		にんじん	だいこん　しいたけ	さといも　こんにゃく 砂糖	油		
		ゆずきち和え　りんご				こまつな にんじん	キャベツ　ゆずきち　りんご	砂糖			
25	水	中華丼	○	豚肉　かまぼこ いか	県産牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ　もやし しいたけ　きくらげ しょうが	市内産米　県産麦 でんぷん　砂糖	油　ごま油	594 22.8 1.5	732 27.2 1.9
		春雨サラダ		ハム　卵		こまつな にんじん	キャベツ	春雨　砂糖	ごま　ごま油		
26	木	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米　県産麦		595 25.5 1.5	734 30.6 2.0
		いわしのおろし煮		いわしのおろし煮							
		梅和え				こまつな にんじん	キャベツ　れんこん　ねり梅	砂糖			
		だまこ汁		油揚げ		にんじん 葉ねぎ	だいこん　ごぼう　はくさい	さといも だまこもち こんにゃく			
27	金	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米　県産麦		660 25.6 1.5	810 30.7 2.1
		ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく　しょうが	でんぷん　砂糖	揚げ油		
		ナムル				ほうれんそう にんじん	だいこん　もやし	砂糖	ごま　ごま油		
		卵ともずくのスープ		卵　豆腐	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも でんぷん			
30	月	美東小学校は、ハッピー交流会の振替休日のため給食はありません。									
		パン　いちごジャム	○		県産牛乳			パン いちごジャム			822 32.5 4.0
		マカロニのミートグラタン		牛肉　豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが	マカロニ	ホワイトルゥ　油		
		ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー にんじん	とうもろこし	砂糖	油		
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ　たまねぎ　しめじ	じゃがいも			

＊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。