



令和7年11月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

中学校・小学校(親子・菊川)コース

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・複炭水化物		
4火	パン 野菜のカレー煮 シーフードサラダ	○	牛肉 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース もやし、きゅうり、スイートコーン	パン じゃがいも、砂糖	サラダ油 サラダ油	578 kcal 25.3 g 2.3 g	716 kcal 31.0 g 3.3 g
(台湾米の日)この日は台湾から寄付していただいた「台湾米」を使っています。味わっていただきます。※今年度中、台湾米は通常のお米とブレンドして提供する場合があります。										
5水	ごはん 豆腐の中華煮 細切りサラダ ふりかけ(こんぶ)	○	豆腐、豚肉、かまぼこ	ひじき	にんじん、ごまっな にんじん	はくさい、たまねぎ、しょうが だいこん、もやし	ごはん でんぶ、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	615 kcal 26.9 g 1.7 g	752 kcal 32.2 g 1.9 g
6木	ごはん わかめスープ ピピンパ 型抜きチーズ	○	豆腐 牛肉、赤みそ、鰯節	わかめ チーズ	ねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、えのきたけ にんにく、白ねぎ、もやし	ごはん 砂糖 ごま、サラダ油、ごま油		605 kcal 27.1 g 2.0 g	727 kcal 31.5 g 2.5 g
(いい歯の日)11月8日はいい歯の日です。歯の健康のために、カルシウムの多い食品、かみごたえのある食品を多く使った献立です。										
7金	ごはん さつまい 鯨の竜田揚げ かみかみあえ	○	鶏肉、生揚げ、麦みそ 鯨肉		にんじん、ねぎ にんじん	だいこん、しめじ きゅうり、ごぼう	ごはん さといも 砂糖 ごま、ごま油	サラダ油 揚げ油	608 kcal 27.5 g 1.7 g	744 kcal 32.8 g 2.2 g
10月	ごはん 卵スープ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	○	鶏肉 生揚げ、豚肉		にんじん、ねぎ にんじん、ごまっな	はくさい、たまねぎ たまねぎ オレンジ	ごはん でんぶ、 砂糖、でんぶ	サラダ油	594 kcal 24.1 g 1.4 g	726 kcal 28.4 g 1.7 g
(地場産週間)11日から17日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をよく味わいましょう。										
11火	パン 果産りんごジャム チキンピーンズ 大根サラダ	○	果産鶏肉、果産大豆 まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、しめじ だいこん	果産りんごジャム じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	612 kcal 26.7 g 2.1 g	750 kcal 32.3 g 2.8 g
(地場産給食)みそ煮込みうどんの「だいこん」は山口県でとれたものを使用します。										
12水	減ごはん みそ煮込みうどん れんこんのきんぴら	○	果産鶏肉、かまぼこ 生揚げ、赤みそ 果産豚肉、角天		にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	だいこん、はくさい 果産れんこん	ごはん 果産うどん しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	583 kcal 21.7 g 2.5 g	720 kcal 26.1 g 3.3 g
(やまぐち郷土料理の日:けんちょう)豆腐と大根を油で炒め、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けして汁気なくなるまで煮含めた郷土料理です。その他の食材は地域や家庭によってさまざまです。 (地場産給食)けんちょうの「さといも」は下関市の吉田地区でとれたものです。 「みかん」は下関市や山口県でとれたものを使用します。										
13木	ごはん けんちょう ゆずきちあえ みかん	○	果産豆腐、生揚げ	しらす干し	にんじん	だいこん はくさい、ゆずきち酢 みかん	ごはん さといも、砂糖 砂糖	サラダ油	582 kcal 23.3 g 1.5 g	720 kcal 27.7 g 1.8 g
14金	ごはん ビーフン汁 果産あじのケチャップ炒め ヨーグルト	○	果産豚肉、かまぼこ 果産あじの小口切り		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん ビーフン でんぶ、砂糖	揚げ油、サラダ油	631 kcal 26.6 g 1.6 g	760 kcal 30.9 g 2.3 g
17月	ごはん 親子煮 磯香あえ 果産小魚	○	果産鶏肉、鰯節、ちくわ	果産きざみ鰯のり 果産小魚	にんじん ごまっな	たまねぎ、グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	583 kcal 25.6 g 1.4 g	705 kcal 29.8 g 1.7 g
18火	ハインパン きのこスパゲティ ピーンズサラダ	○	ベーコン 大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	エリンギ、しめじ、生しいたけ たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ハインパン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油、ごま油	600 kcal 23.4 g 2.3 g	765 kcal 28.9 g 3.1 g
19水	ごはん ハヤシライス チーズサラダ りんご	○	牛肉、鶏レバー	チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり りんご	ごはん じゃがいも、砂糖	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	623 kcal 21.2 g 2.2 g	761 kcal 25.1 g 2.8 g
20木	ごはん ビーフン汁 切り干し大根のサラダ	○	豚肉、ちくわ、生揚げ まぐろ水煮		にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ、にんにく 切り干し大根、きゅうり	ごはん じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油 マヨネーズ(卵なし)	633 kcal 25.3 g 1.6 g	776 kcal 30.0 g 1.9 g
21金	大根めし 春巻き くきわかめあえ セレクトデザート	○	鶏肉、角天、生揚げ 春巻き	わかめ佃煮	にんじん	だいこん キャベツ、きゅうり	ごはん アルファ化米、もち米	サラダ油 揚げ油	646 kcal 20.0 g 2.0 g	763 kcal 22.9 g 2.6 g
【セレクト給食】かぼちゃプリンかりんごゼリーの選択です。										
25火	パン キャベツと豆腐のスープ 豚肉のコロッケ ほうれん草のサラダ	○	豆腐、ベーコン		にんじん、ねぎ ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、しょうが もやし、スイートコーン	パン 豚肉のコロッケ 砂糖	揚げ油 サラダ油	611 kcal 23.7 g 2.4 g	785 kcal 29.2 g 3.1 g
(和食の日)11月24日は和食の日です。和食献立は、だしのうま味で少しの調味料でもおいしい味わいになり、塩分を減らすことができます。										
26水	ごはん すまし汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の五目煮	○	豆腐、はんぺん、お豆腐 いわしのかぼすレモン煮 大豆、鶏肉		ほうれんそう にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ ごぼう、しいたけ	ごはん こにん、砂糖	サラダ油	596 kcal 26.6 g 2.0 g	727 kcal 32.4 g 2.5 g
(イベント給食)ポートレース給食の日です。下関市には、ポートレース場があります。本日は「BOAT RACE 下関」をイメージしたメニューを提供します。										
27木	ごはん ゴーゴー！あんこう餅みそ汁 本命1着！コロコロステーキ へゆで野菜をそえて～ フルーツケーキ	○	果産あんこう、豆腐 赤みそ 牛肉	わかめ	にんじん にんじん	はくさい、しめじ にんにく、たまねぎ、しょうが キャベツ、スイートコーン	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 海苔のケーキ	707 kcal 32.1 g 2.4 g	844 kcal 38.3 g 2.9 g
(郷土料理:いとこ煮)冠婚葬祭や盆正月などの行事に昔からよく作られる郷土料理です。小豆と白玉団子は必ず入りますが、その他の食材は地域や家庭によってさまざまです。										
28金	牛飯 あじカツ 赤しそあえ いとこ煮	○	牛肉 アジカツ あずき		にんじん にんじん、餅しそ	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース キャベツ、きゅうり	アルファ化米、もち米 しらたき、砂糖	サラダ油 揚げ油	631 kcal 23.2 g 2.1 g	737 kcal 26.7 g 2.7 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。
★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。
★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。