



令和7年11月分 学校給食献立表



小学校 Aコース

※よくかんで食べましょう

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
4 火	ごはん	○					ごはん		605 kcal
	わかめスープ		豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			27.1 g
	ピピンパ		牛肉、赤みそ、鶏卵		ほうれんそう、にんじん	にんにく、白ねぎ、もやし	砂糖	ごま、サラダ油、ごま油	2.0 g
	型抜きチーズ			チーズ					
(台湾米の日)この日のごはん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	○					ごはん		615 kcal
	豆腐の中華煮		豆腐、豚肉、かまぼこ		にんじん、こまつな	はくさい、たまねぎ、しょうが	でんぶん、砂糖	サラダ油	26.9 g
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん、もやし	砂糖	サラダ油	1.7 g
	ふりかけ(こんぶ)								
6 木	パン	○					パン		578 kcal
	野菜のカレー煮		牛肉	にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.3 g	
	シーフードサラダ	まぐろ水煮	わかめ		もやし、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.3 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	○					ごはん		608 kcal
	さつまい		鶏肉、生揚げ、麦みそ	にんじん、ねぎ	だいこん、しめじ	さといも	サラダ油	27.5 g	
	鯉の竜田揚げ		鶏肉				揚げ油	1.7 g	
	かみかみあえ			にんじん	きゅうり、ごぼう	砂糖	ごま、ごま油		
10 月	ごはん	○					ごはん		594 kcal
	卵スープ		鶏卵	にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ	でんぶん		24.1 g	
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ、豚肉	にんじん、こまつな	たまねぎ	砂糖、でんぶん	サラダ油	1.4 g	
	オレンジ				オレンジ				
(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。									
(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が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。									
11 火	ごはん	○					ごはん		592 kcal
	けんちょう		県産豆腐、油揚げ	にんじん	だいこん	さといも、砂糖	サラダ油	23.3 g	
	ゆずさちあえ			しらす干し	はくさい、ゆずき酢	砂糖		1.5 g	
	みかん				みかん				
12 水	減ごはん	○					ごはん		583 kcal
	みそ煮込みうどん		県産鶏肉、かまぼこ、油揚げ、麦みそ	にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい	県産うどん		21.7 g	
	れんこんのきんぴら		県産豚肉、角天	にんじん、さやいんげん	県産れんこん	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	2.5 g	
	パン						パン		612 kcal
13 木	県産りんごジャム	○					県産りんごジャム		26.7 g
	チキンピーンズ		県産鶏肉、県産大豆	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油	2.1 g	
	大根サラダ		まぐろ水煮	ほうれんそう	だいこん	砂糖	サラダ油		
14 金	ごはん	○					ごはん		631 kcal
	ビーフン汁		県産豚肉、かまぼこ	にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし	ビーフン		26.6 g	
	県産あじのケチャップ炒め		県産あじ小口切り	にんじん、ピーマン	たまねぎ	でんぶん、砂糖	揚げ油、サラダ油	1.6 g	
	ヨーグルト			県産ヨーグルト					
17 月	ごはん	○					ごはん		583 kcal
	親子煮		県産鶏肉、鶏卵、ちくわ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.6 g	
	磯香あえ			県産さきみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖	1.4 g	
	県産小魚			県産小魚					
18 火	ごはん	○					ごはん		623 kcal
	ハヤシライス		牛肉、鶏レバー	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ		サラダ油	21.2 g	
	チーズサラダ			チーズ	キャベツ、きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	2.2 g	
	りんご				りんご				
19 水	大根めし	○							
	春巻き		鶏肉、角天、油揚げ	にんじん	だいこん	アルファ化米、もち米	サラダ油	646 kcal	
	くきわかめあえ		春巻き				揚げ油	20.0 g	
	セレクトデザート			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり		2.0 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。									
20 木	パン	○					かぼちゃプリン りんごゼリー		
	ベーコン		にんじん	エリンギ、しめじ、生しいたけ	スパゲティ	サラダ油	600 kcal		
	きのこスパゲティ			たまねぎ、グリーンピース					
	ピーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	23.4 g
21 金	ごはん	○					ごはん		633 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉、ちくわ、生揚げ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油	25.3 g	
	切り干し大根のサラダ		まぐろ水煮	にんじん	切り干し大根、きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	1.6 g	
(イベント給食)ボートレース給食の日です。下関市には、ボ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。									
25 火	ごはん	○					ごはん		707 kcal
	ゴーゴー！あんこう艇みそ汁		県産あんこう、豆腐、麦みそ	わかめ	にんじん	はくさい、しめじ			32.1 g
	本命1着！コロコロステーキ		牛肉	にんじん	にんにく、たまねぎ、しょうが	砂糖	サラダ油、ごま油	2.4 g	
	～ゆで野菜をそえて～				キャベツ、スイートコーン				
26 水	フルーツケーキ	○					洋梨のケーキ		
(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	○					ごはん		596 kcal
	すまし汁		豆腐、はんぺん、おわん種		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ			26.6 g
	いわしのかりんぼすれもん煮		いわし・かりんぼすれもん煮						2.0 g
	大豆の五目煮		大豆、鶏肉	にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ	ごん・やく、砂糖	サラダ油		
27 木	パン	○					パン		611 kcal
	キャベツと豆腐のスープ		豆腐、ベーコン	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しょうが			23.7 g	
	豚肉のコロッケ					豚肉のコロッケ	揚げ油	2.4 g	
	ほうれん草のサラダ			ほうれんそう	もやし、スイートコーン	砂糖	サラダ油		
(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	○	牛肉		にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	アルファ化米、もち米 しらたき、砂糖	サラダ油	631 kcal
	あじカツ						揚げ油	23.2 g	
	赤しそあえ			にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			2.1 g	
	いとこ煮		あずき			白玉もち、砂糖			

★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・献立が急ぎに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(他の日と使い回ししています)。

