

令和6年度11月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 金	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	603 kcal	808 kcal	小魚
	マーボー丼		だいず, とりにく, とうふ, みそ	たまねぎ, ほししいたけ, きくらげ, にんじん, にら, にんにく, しょうが	でんぶん	とりがらだし, 酒, しょうゆ, ケチャップ, ★トウバンジャン	26.2 g	35.6 g	卵
	ツナとキャベツの中華サラダ (中華ドレッシング)		ほしひじき, ツナ	キャベツ, にんじん, とうもろこし		★ごまあぶら, あぶら, さとう	1.8 g	2.9 g	芋類
	㊤鉄分ヨーグルト		★ヨーグルト						
4 月	振替休日								
5 火	アップルパン	○	★だっしふんにゆう	★ドライアップル	こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	585 kcal	811 kcal	乳製品
	スパニッシュオムレツ		★たまご	にんじん, グリンピース	じゃがいも	こしょう, ケチャップ	26 g	36.2 g	豆類
	コンソメスープ		チキンウインナー	にんじん, キャベツ, とうもろこし, ほうれんそう	★マカロニ	パセリ, コンソメ, こしょう	2.3 g	3.6 g	魚
	㊤ごまなしミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう				
光市教育研究会 ※中学生は給食なし									
6 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	619 kcal	/	魚
	もずく丼		とりにく, だいず, もずく	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, しょうが	あぶら, さとう, でんぶん	しょうゆ, みりん, 酒, 顆粒和風だし	25.3 g		緑黄色野菜
	クービリチー		★ぶたにく, こんぶ, かまぼこ	切干大根, にんじん	こんにやく, あぶら, さとう	とりがらだし, しょうゆ, みりん, 酒	2.1 g		種実類
	沖縄パインゼリー				パインアップル果汁, グラニュー糖, 果糖ブドウ糖液糖	ゲル化剤, 酸味料			
7 木	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	587 kcal	719 kcal	魚
	しらすと厚揚げのみそいため		しらすぼし, あつあげ, ほしひじき, みそ	キャベツ, にんじん, にんにく	あぶら	しょうゆ	23.7 g	25.7 g	乳製品
	カレーうどん		★ぶたにく	たまねぎ, にんじん, 白ねぎ	★うどん	だしこんぶ, かつおだし, ★カレールウ, しょうゆ, 酒	1.9 g	2.9 g	種実類
	果物(みかん)		みかん						
8 金	しらすとわかめとごまの混ぜごはん	○	わかめ, しらすぼし		こめ, むぎ, ★ごま	きょうかまい	610 kcal	818 kcal	小魚
	さつまいもとれんこんチップス		だいず	れんこん	さつまいも, あぶら		27 g	31.8 g	緑黄色野菜
	ずき焼き風煮		★ぶたにく, とうふ	こまつな, にんじん, 白菜, 白ねぎ	こんにやく, さとう	しょうゆ, かつおだし, こんぶだし	1.9 g	2.1 g	果物
	㊤アセロラミルクゼリー(乳不使用)				果糖ぶどう糖液糖, みずあめ, アセロラ果汁, 豆乳加工品	しお, ゲル化剤			
11 月	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	584 kcal	775 kcal	魚
	チキンカツ		とりにく		★こむぎこ, パン粉, あぶら	しお, こしょう, 発酵調味料	23.6 g	33.7 g	乳製品
	キムチ肉じゃが		★ぶたにく	はくさいきむち, たまねぎ, 白ねぎ, にんにく	じゃがいも, こんにやく	とりがらだし	1.3 g	2.4 g	卵
	果物(りんご)		★りんご						
12 火	バーガーパン	○	★だっしふんにゆう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	577 kcal	799 kcal	小魚
	ポロニアステーキ		とりにく, ★ぶたにく		さとう, でんぶん, あぶら	しお, こしょう, 発酵調味料	24.5 g	33.7 g	海そう類
	ケチャップソテー			キャベツ, アスパラガス, にんじん, にんにく	あぶら, さとう	ケチャップ, ウスターソース	2.3 g	3.5 g	果物
	白菜ミルクスープ		とりにく, ★ぎゅうにゆう	白菜, しめじ, にんじん, ほうれんそう, とうもろこし, にんにく	じゃがいも	コンソメ			
13 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	647 kcal	900 kcal	魚
	さつまいもカレー		★ぶたにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	あぶら, さつまいも, ★こむぎこ	こしょう, ウスターソース, ★カレールウ	23.4 g	32.9 g	小魚
	和風ひじきサラダ (青じそドレッシング)		チキンハム, ほしひじき	キャベツ, とうもろこし, にんじん		しょうゆ, すし, しお, かつおぶしエキス, 野菜エキス, ホタテエキス	1.7 g	2.5 g	果物
	㊤ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖, 水あめ	寒天, ゲル化剤			
14 木	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	613 kcal	790 kcal	魚
	クッパ		とりにく, ★たまご	もやし, キャベツ, にんじん, えのきたけ, きくらげ, ねぎ, 白ねぎ, はくさいきむち	でんぶん, ★ごま, ★ごまあぶら	こしょう, とりがらだし, しょうゆ	23.6 g	32.9 g	海そう類
	チャプチェ		ぎゅうにく	あかびーまん, にら, だいずもやし, たまねぎ	はるさめ, ★ごまあぶら	酒, みりん, しょうゆ	1.8 g	2.3 g	緑黄色野菜
	フルーツ杏仁風プリン				糖類, 豆乳加工品, あんず果汁, 加工でんぶん	酸味料, 香料			
15 金	黒糖パン	○	★だっしふんにゆう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, こくとう, ショートニング, あぶら	しお	589 kcal	795 kcal	卵
	ツナと大根のサラダ		ツナ, ほしひじき	切干大根, だいこん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	29.8 g	39 g	果物
	チキンピーズ		とりにく, だいず	たまねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, にんにく	じゃがいも, あぶら	コンソメ, ウスターソース, ケチャップ, こしょう	2.5 g	3.3 g	種実類
	1食チーズ		★チーズ						

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「ヒノヒカリ」									
18月	ヒノヒカリ	○			こめ	きょうかまい	593 kcal	798 kcal	雑穀
	たまごと生きくらげの中華いため		★ぶたにく、★たまご	きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、にんにく、白ねぎ	でんぶん、あぶら	とりがらだし、オイスターソース、こしょう	25.1 g	32 g	魚
	もやしとニラのスープ		とうふ、わかめ	もやし、にんじん、にら	はるさめ	とりがらだし、しょうゆ	1.6 g	2.4 g	種実類
	Ⓣスナックアーモンド(塩なし)				アーモンド				
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「恋の予感」									
19火	恋の予感	○			こめ	きょうかまい	592 kcal	696 kcal	乳製品
	肉入りしのだ		とりにく、★ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう	さとう	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし、こんぶだし	20 g	21.9 g	海そう類
	野菜たっぷりみそ汁		わかめ、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ	さつまいも	にぼしだし、こんぶだし	2.1 g	2.9 g	種実類
	果物(りんご)			★りんご					
ご当地給食リレープロジェクト【山口県】 ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。これまでのキーワードは「ろ」「ん」「ど」「こ」です。									
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「せとのにじ」									
20水	せとのにじ	○			こめ	きょうかまい	586 kcal	742 kcal	肉
	小ふくのから揚げ		★シロサバフグ		★こむぎこ	しお	26.5 g	34.1 g	卵
	ちくわとこまつなのゆかりあえ		★ちくわ	小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ゆかり、す	1.9 g	2.8 g	果物
	大平		とりにく、こうやどうふ、あぶらあげ、こんぶ	れんこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	こんにやく、さといも	こんぶだし、にぼしだし、しょうゆ、酒、みりん、しお			
給食試食会 12:10~									
21木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	717 kcal	891 kcal	魚
	チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	26.5 g	32.2 g	海そう類
	けんちょう		とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん		しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	1.6 g	2.1 g	芋類
	山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料			
22金	附小祭・オープンスクールの振替週休日								
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「コシヒカリ」									
25月	コシヒカリ	○			こめ	きょうかまい	579 kcal	830 kcal	卵
	豚と切干大根と小松菜の炒め物		★ぶたにく	切干大根、だいずもやし、にんじん、こまつな、にんにく	あぶら、さとう	しょうゆ	24.3 g	34.6 g	緑黄色野菜
	いりごと昆布だしそのまんまみそ汁		とうふ、あぶらあげ、かたくちいわし、かきざりこんぶ、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん	さつまいも	こんぶだし	1.3 g	2.2 g	種実類
	Ⓣ小野茶ムース		にゅうせいひん、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう	ほうれんそうペースト	加糖練乳、クリーム、水あめ、植物油脂	緑茶			
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「きぬむすめ」									
26火	きぬむすめ	○			こめ	きょうかまい	636 kcal	858 kcal	豆類
	さんまのかぼすレモン煮		さんま		さとう、かぼす果汁、レモン果汁、でんぶん	しょうゆ、みりん、塩	23.8 g	34.1 g	緑黄色野菜
	ごま風味の海藻サラダ(中華ドレッシング)		わかめ、くきわかめ、チキンハム	にんじん、キャベツ	★ごま ★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	2.6 g	3.6 g	果物
	肉うどん		ぎゅうにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	★うどん、さとう	かつおだし、こんぶだし、みりん、しょうゆ			
※中学生は給食なし、午前中下校									
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「ひとめぼれ」									
27水	ひとめぼれ	○			こめ	きょうかまい	645 kcal		魚
	ゆかり風味の唐揚げ		とりにく	しょうが	でんぶん、あぶら	ゆかり、こんぶだし、酒、しょうゆ、みりん	29.3 g		たまご
	漬物あえ			たかな、もやし、キャベツ、せんざりだいこんづけ			2.3 g		種実類
	豚汁		★ぶたにく、とうふ、みそ	れんこん、ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	さといも、こんにやく	にぼしだし、こんぶだし			
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「????」 どの品種のお米がわかるかな?答えは給食時間の放送で発表します。									
11月に提供した、恋の予感、コシヒカリ、ヒノヒカリ、せとのにじ、きぬむすめ、ひとめぼれの中からどれか一つの品種のお米を提供します。									
28木	????(銘柄をあててね)	○			こめ	きょうかまい	610 kcal	798 kcal	乳製品
	さばの味噌煮		さば、みそ		さとう、でんぶん、あぶら		23.2 g	31 g	緑黄色野菜
	大根とひじきの煮物		ほしひじき、とりにく、★あつあげ	だいこん、にんじん	じゃがいも、こんにやく、さとう	しょうゆ、みりん、かつおだし、にぼしだし、こんぶだし	1.6 g	2.1 g	種実類
	果物(みかん)			みかん					
29金	縦割りコッペパン	○	★だっしふんにゅう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	617 kcal	827 kcal	卵
	ホットドッグ用ソーセージ		とりにく			ケチャップ	27.9 g	36.8 g	緑黄色野菜
	チーズ入りポイルキャベツ		★チーズ	キャベツ	さとう	パセリ、す	2.9 g	4 g	果物
	鶏と大豆のスープ		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	コンソメ			
	ミルクココア				果糖ぶどう糖液糖、砂糖	ココア、しお			