

れい わ ねん ど
令和6年度

が つ ぶ ん
11月分

が つ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う
学校給食献立表

ひかり し り つ が つ こ う き ゅ う し ょ く
光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

ひかり し こ し ょ く い く
光市子どもの食育キャッチフレーズ

みん な で「早 寝 早 起 き 朝 ご は ん」～“光の恵み”いただきます～

ま い つ き に ち し ょ く い く ひ
毎月19日は『食育の日』です

し ょ く せ い か つ かん が ひ
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	献立名	食 品 名				エネルギー kcal 小学校 中学校 家庭でとりたい 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
1 (金)	 麦ごはん 鮭おにぎり(麦ごはん、鮭の塩麹焼き、焼きのり) 牛乳 白菜のたくあん和え 豚汁	さけ、のり ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、みそ	はくさい、だいこん、もやし、たくあん にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ さとう さつまいも、こんにゃく	しおこうじ しょうゆ だしいりこ	564 670 たまご 卵
5日(火)～8日(金)は、11月8日(金)の「いい歯の日」にあわせて、歯を丈夫にする栄養素である「カルシウム」を多く含んでいる食べ物をとり入れています。よくかんで食べましょう。						
5 (火)	 麦ごはん いわし入りハンバーグ 小松菜じゃこふりかけ 鶏じゃが	ぎゅうにゅう いわし、スケソウダラ、だいず、みそ しらすばし、あぶらあげ とり	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、じゃがいも、でんぶん、あぶら ごま、ごまあぶら じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	しお、ぎょうしょう しょうゆ、みりん、さけ、しお しょうゆ、みりん、さけ、わふうだしのもと	566 699 かい 海そう
6 (水)	 麦ごはん そぼろビビンバ(麦ごはん、そぼろビビンバの具) 牛乳 春雨の五目スープ ミニフィッシュ	ぎゅうにく、ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう なまあげ、かまぼこ、わかめ かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいずもやし、にんにく はくさい、とうもろこし、しいたけ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら、さとう はるさめ、あぶら さとう	しょうゆ、さけ、しお、コチュジャン、みりん ちゅうかだし、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	587 714 くだもの 果物
7 (木)	 小さなこ揚げパン ペンネアラビアータ 野菜たっぷりポトフ ベビーチーズ	きなこ、ぎゅうにゅう ベーコン とり チーズ	たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ はくさい、だいこん、にんじん、エリンギ、ブロッコリー	パン、さとう、あぶら マカロニ、オリーブあぶら じゃがいも	しお しお、こしょう いちみつとうがらし、ケチャップ チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう	600 766 こごかな 小魚
8 (金)	 麦ごはん さんまのしょうが煮 骨太サラダ 切干し大根のみそ汁	さんま あかつのまた、くきわかめ、こんぶ しろふくろふのり、わかめ、しらすばし とうふ、みそ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、でんぶん ごま、さとう じゃがいも、こんにゃく	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、す、しお だしいりこ	600 703 にゅうせいひん 乳製品
11日(月)～15日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。地元の恵みに感謝して、おいしくいただきます。						
11 (月)	 麦ごはん 焼売 (2個) キャベツのドレッシング和え 生揚げの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき なまあげ、ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん、こまつな チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	こめ、むぎ でんぶん、こむぎこ、とんし さとう、みずあめ ごまドレッシング あぶら	しょうゆ、みりん、しお、こしょう ホタテエキス、ポークエキス さけ、しお、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	602 720 さかな 魚
12 (火)	 コッペパン コッペパン あじフライ ゆずきちサラダ 県産野菜のカレー煮	ぎゅうにゅう あじ、だいずこ とり なまあげ	たまねぎ もやし、キャベツ、こまつな だいこん、はくさい、にんじん、トマト、にんにく、しょうが	パン あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぶん さとう、あぶら じゃがいも	しお、こしょう ゆずきちがじゅう、しお、す、しょうゆ カレールー、ケチャップ ウスターソース、しお	632 820 きのこ
13 (水)	 麦ごはん まるごと山口うどん れんこんのきんぴら 県産のり佃煮 県産みかんゼリー	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、だいず のりつくだに	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ れんこん、にんじん、こまつな	こめ、むぎ うどん さとう、ごまあぶら みかんゼリー	しお、さけ、みりん、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし さけ、しょうゆ	617 747 いも
14 (木)	 まるパン(よこわり) にゅうせいひん ※乳除去食 ハンバーガー(丸パン、ハンバーグ) 野菜のケチャップソテー) 牛乳 ※さつま芋のポタージュ	とり ぎゅうにゅう とり	たまねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	パン、さとう、でんぶん、とんし、じゃがいも あぶら さつまいも、こむぎこ、マーガリン	しお、こしょう、ナツメグ ウスターソース、さけ、ケチャップ しお、こしょう、コンソメ	675 865 かい 海そう
15 (金)	 麦ごはん 麦ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん ほうれん草のごま和え けんちょう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく、とうふ	れんこん、えだまめ ほうれんそう、はくさい、もやし だいこん、にんじん、しいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう ごま、さとう あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ しお、しょうゆ、さけ	622 763 にゅうせいひん 乳製品

ざいりょう つ こ う こ ん だ て へ ん こ う
材料の都合により、献立を変更することがあります。

し ょ く も つ かん た たい お う し ょ う さい こ ん だ て ひ ょ う か く が つ こ う
食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校
に配布しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。食材に
関する問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。



が つ こ う き ゅ う し ょ く
学校給食センター
ホームページ



が つ こ う き ゅ う し ょ く
学校給食センター
Facebook



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー
					赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
18 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	585
		さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、でんぷん	す	714	
		くきわかめ和え	わかめ		キャベツ、もやし、にんじん	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	くだもの 果物
		のっぺい汁	とうふ、とりにく		だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、こんにやく、でんぷん	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、さけ	
		11月24日は「1(い)1(い)2(に)ほん4(し)よく」で「和食の日」です。ごはんと主菜・副菜・汁物は、昔から食べられてきた和食の組み合わせです。						
19 (火)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	686	
		チキンビーンズ	とりにく、だいず	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト	さとう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	922	
		フライドポテト		パセリ	じゃがいも、あぶら、パームゆ	しお、こしょう	りょうりょう 緑黄色野菜	
		フルーツポンチ		みかん、もも、パインアップル	マスカットゼリー、なしゼリー、さとう			
20 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	662	
		鶏のチリソース	とりにく	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、あぶら、ごまあぶら、さとう	ケチャップ、ちゅうかだし しょうゆ、さけ、トウバンジャン	802	
		豆腐の中華煮	とうふ、ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、えだまめ、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	さけ、しょうゆ、ちゅうかだし オイスターソース	こぎかな 小魚	
		豆乳いちごパンナコッタ			とうにゅういちごパンナコッタ			
21 (木)		コッペパン	くろ まめ 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	パン、くろまめきなこクリーム	614	
		オムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しお、しょうゆ、かつおエキス、にれだし	800	
		ごぼうのごまマヨサラダ	まぐろみずに	ごぼう、キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)、ごま、さとう	しょうゆ	かい 海そう	
		オニオンポテトスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう		
22 (金)		たかな 高菜ピラフ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たかなづけ、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、しお、こしょう	613
		枝豆と豆腐のミンチカツ	とりにく、とうふ、だいず	えだまめ、たまねぎ	あぶら、パンこ、でんぷん さとう、こめこ、だいずあぶら	しょうゆ、こしょう	773	
		大根サラダ	わかめ	だいこん、キャベツ、こまつな	さとう	しお、しょうゆ、す	くだもの 果物	
		ベーコンと白菜のスープ	ベーコン、だいず、なまあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう		
25 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	638	
		白身魚の香味天ぷら	たら、あおさ		あぶら、こむぎこ、でんぷん	しお、ベーキングパウダー	751	
		しそひじき和え	ひじき、かんてん	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、しそ	ごま、さとう	しょうゆ	きのこ	
		すきやき煮	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、ごぼう、だいこん、しろねぎ	こんにやく、ふ、さとう	しょうゆ、さけ、しお		
26 (火)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	616	
		ウインナーときのこのスパゲッティ	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ マッシュルーム、にんにく、トマト	スパゲッティ、あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	811	
		グリーンサラダ		キャベツ、ブロッコリー、こまつな	オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	たまご 卵	
		ヨーグルト	ヨーグルト					
27 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	630	
		発芽玄米入り平つくね	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく	パンこ、でんぷん はつかげんまい、さとう、とし	しお、こしょう、しょうゆ、かつおエキス	743	
		ひじきの炒め煮	ひじき、だいず、ひらてん	れんこん、さやいんげん、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	いも	
		なめこのみそ汁	なまあげ、みそ	なめこ、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ		だしりこ		
28 (木)		アップルパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン、さとう	651	
		サーモンフライ	カラフトマス	しょうが	あぶら、こむぎこ、でんぷん さとう、パンこ	しょうゆ、しお	849	
		海そうサラダ	わかめ、あかつのまた、くきわかめ、こんぶ しろくろふのり、まぐろみずに	キャベツ、こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	しゅじつ 種実	
		※チンゲンサイと卵のスープ	なまあげ、たまご	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも、ごまあぶら	さけ、しお、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう		
29 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	632	
		チキンカレー	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、しょうが、にんにく、りんご	じゃがいも、あぶら	カレールー、ケチャップ ウスターソース、ワイン	767	
		ビーンズサラダ	まぐろみずに、ガルバンゾー マローファットピース、レッドキドニー	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品	
		みかん		みかん				



に ほん でん とう てき はっ こう しょく ひん

日本の伝統的な発酵食品



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されて11年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、その地域特有の食文化があります。

和食に「発酵食品」は欠かせないもので、給食でもさまざまな料理にとり入れています。

