令和8年度 **11月分 学校給食献立表**



光市立学校給食センター
（TEL　0833-72-0050）

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

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～

今月の目標：骨を丈夫にする食べ物を知ろう、感謝して食べよう

日（曜）	献立名		食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校kcal / 中学校kcal / 家庭でとりたい食品
2（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		634 / 735 / 卵
		肉信田の含め煮	あぶらあげ、ぶたにく、とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ	とんし、でんぷん、こむぎこ、さとう	しょうゆ、しお、ポークエキス、みりん	
		梅昆布和え	こんぶ	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、うめ	ごまあぶら、さとう	しお、しょうゆ	
		豚汁	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ	さといも	だしいりこ	
4（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		686 / 840 / 乳製品
		えびのチリソースがらめ	えび、だいずこ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	みずあめ、こむぎこ、でんぷん、パンこ あぶら、パームゆ、さとう、ごまあぶら	しお、ぎょしょう、ケチャップ、ちゅうかだし トウバンジャン、しょうゆ、さけ	
		洋風肉じゃが	ぎゅうにく、なまあげ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、さとう	しょうゆ、さけ、カレーこ、しお	
		みかん		みかん			
5（木）	ココア揚げパン	ココア揚げパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、さとう、あぶら ミルメークココア、ココア		619 / 820 / 海そう
		マカロニのクリーム煮	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	マカロニ、マーガリン、こむぎこ	チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
		レモンサラダ		キャベツ、にんじん、こまつな	さとう	レモンかじゅう、しょうゆ	
		ごまなしフィッシュ	かたくちいわし		さとう	しお	
6（金）	ひじきごはん	ひじきごはん　牛乳	ぎゅうにゅう、ひじき、とりにく、あぶらあげ	しいたけ、にんじん	こめ、むぎ、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	614 / 718 / いも
		ぶりのフライ	ぶり		こむぎこ、パンこ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	
		切干大根の甘酢和え		きりぼしだいこん、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ、す	
		冬瓜のすまし汁	とうふ	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ		しょうゆ、さけ、しお けずりぶし、だしこんぶ	
9（月）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		657 / 852 / 果物
		さんまのかぼすレモン煮	さんま		さとう、でんぷん、みずあめ	しょうゆ、かぼすかじゅう、みりん レモンピール、レモンかじゅう、しお	
		れんこんのごまみそ和え	みそ	れんこん、ほうれんそう	ごま、マヨネーズ（卵抜き）	しょうゆ	
		里芋のそぼろ煮	とりにく、ちくわ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら さとう、でんぷん	しょうゆ、さけ	
10（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		657 / 870 / 魚
		スパゲッティボロネーゼ	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト、パセリ	スパゲッティ、あぶら、さとう	ワイン、ケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	
		ブロッコリーと豆のサラダ	いんげんまめ、とりにく	ブロッコリー	ごまあぶら、さとう アーモンド、でんぷん	す、しお、しょうゆ、こしょう、やさいエキス	
		チーズ	チーズ				
11（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		596 / 709 / 卵
		魚ハンバーグのみぞれかけ	だいず、スケソウダラ、いわし、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん	でんぷん、さとう、じゃがいも だいずあぶら	ぎょしょう、しお、さけ、しょうゆ、みりん	
		にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ	にんじん、もやし	ごまあぶら、さとう、ごま	さけ、みりん、しょうゆ、しお	
		キャベツのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
12（木）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		715 / 919 / 種実
		かぼちゃグラタン	おから、とうにゅう、だいずこ	かぼちゃ、たまねぎ	ショートニング、じゃがいも、こめこ さとう、みずあめ、でんぷん	しお	
		ミートボールと根菜のポトフ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん ごぼう、れんこん、ブロッコリー	さとう、あぶら、でんぷん、じゃがいも	しお、コンソメ、ワイン、しょうゆ、こしょう	
		白玉フルーツポンチ		パインアップル、もも	しらたまもち、みかんゼリー りんごゼリー、さとう		
13（金）	高菜ピラフ	高菜ピラフ　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	586 / 718 / きのこ
		オムレツ	たまご		さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、かつおエキス にぼしだし、しお	
		ツナサラダ	まぐろみずに	きゅうり、キャベツ、にんじん	マヨネーズ（卵抜き）	しお、こしょう	
		コーンスープ	ベーコン、とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、パセリ	でんぷん	ワイン、コンソメ、しお、こしょう	

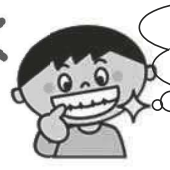


食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。
ご希望の方は各学校にお申し出ください。食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook





11月8日は「いい歯の日」です。
食事をおいしく食べるために、“健康ないい歯”を保ちましょう。

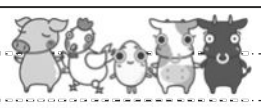
ホームページやFacebookで、給食の写真を公開しています。
お気軽にアクセスしてみてください。給食に出る料理の一人分の材料と分量も掲載しています。



Q. だらだら食べってよくないの？

A. 「だらだら食べ」や「ながら食べ」をすると、いつまでも口の中が酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決めて、食後は歯みがきをしましょう。



日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal / kcal 中学校 家庭でとりたい食品
16日（月）～20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しょう。						
16（月）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		629
	あじ餃子（2個）	あじ、たら、みそ	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが、あおじそ	こむぎこ、ごまあぶら、パンこ、でんぷん だいずあぶら、さとう、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	762
	オーロラ和え		れんこん、だいこん、ほうれんそう	マヨネーズ（卵抜き）	ケチャップ、す、こしょう	海そう
	生揚げの中華煮	ぶたにく、なまあげ	たけのこ、にんじん、もやし、キャベツ、きくらげ、こまつな、ねぎ	ごまあぶら、でんぷん	さけ、しょうゆ、みりん、ちゅうかだし オイスターソース、しお、こしょう	
17（火）	コッペパン 県産りんごジャム			パン、りんごジャム		584
	牛乳	ぎゅうにゅう				772
	県産チキンボールのトマト煮	とりにく、ぶたにく、だいず	たまねぎ、だいこん、にんじん、トマト、こまつな	パンこ、さとう、あぶら でんぷん、オリーブあぶら	しお、こしょう、チキンスープ、コンソメ	魚
	ゆずきちサラダ		もやし、キャベツ、ほうれんそう	あぶら	しお、ゆずきちかじゅう、しょうゆ	
18（水）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		665
	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	811
	あじ団子のみそ汁	あじ、なまあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ	でんぷん	しお、だしいりこ	卵
	みかん		みかん			
19（木）	ウィンナードッグ（コッペパン、ウィンナーのケチャップがらめ）	チキンウインナー		パン	ケチャップ、おこのみソース	557
	牛乳	ぎゅうにゅう				752
	コッペパン（よこわり） 山口県産チャンプルー	ぶたにく、とうふ	だいこん、こまつな		しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	果物
	さつま芋の豆乳スープ	とりにく、とうにゅう	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さつまいも、マーガリン、こむぎこ	しお、コンソメ、チキンスープ、こしょう	
20（金）	白ごはん ぶちうま山口納豆	なっとう		こめ、さとう	しょうゆ、しお、かつおエキス、みりん、す	602
	牛乳	ぎゅうにゅう				732
	けんちんうどん	とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、ねぎ	うどん	しょうゆ、しお、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	いも
	れんこんの金平	ぶたにく	れんこん、きくらげ、こまつな	ごまあぶら	みりん、しょうゆ、さけ、しお	
この本は、けちんぼの王様から、褒美を貰えることになった主人公ラーニのお話です。1日目は1粒、2日目は2粒、30日目は…数を想像するだけでワクワクします。						
24（火）	甘辛からあげおにぎり（麦ごはん、甘辛からあげ、のり）	とりにく、みそ、のり	11月24日は「和食の日」	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	しょうゆ、みりん	628
	牛乳	ぎゅうにゅう				769
	ごぼうのしそひじき和え	ひじき、かんてん	キャベツ、ごぼう、にんじん、しそ	さとう	しょうゆ	乳製品
	のっぺい汁	とうふ、あぶらあげ、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	さといも、こんにゃく、でんぷん	だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、さけ	
今日のおにぎりは、浅江小学校児童が「朝ごはんに食べて元気がど～んと出るように（　＾ω＾）･･･」と考えたレシピです。最優秀賞おめでとう!!						
11月24日は「1（い）1（い）2（に）ほん4（し）ょく」で「和食の日」です。日本で昔から食べられてきた和食は、ごはんと主菜・副菜・汁物の組み合わせです。						
25（水）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		623
	さんまの塩焼き	さんま			しお	724
	ブロッコリーのアーモンド和え		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	アーモンド、オリーブあぶら、さとう	す、しょうゆ、こしょう	海そう
	けんちょう	とりにく、とうふ、ひらてん	にんじん、だいこん、しいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお	
「きらわないでくれ～、ちゃんとたべてくれ～」というこの呪文がこの本ではたくさん出てきます。焼き魚の“のろい”なのか、大嫌いな焼き魚が大好きにスリルな挿絵も魅力です。						
25日（水）は「やまぐち郷土料理の日」です。郷土料理「けんちょう」は山口県産大豆を使って作った豆腐とだいこんなどの野菜を、油で炒めて味付けして作ります。						
26（木）	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		559
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、さとう	チキンスープ、ケチャップ、ワイン コンソメ、ウスターソース、こしょう	738
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ、こしょう	種実
	りんご		りんご			
27（金）	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		671
	鯨のアングレーズ	くじら		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	ケチャップ、ウスターソース	823
	かぼちゃサラダ	だいず、おおふくまめ、きんときまめ	かぼちゃ	マヨネーズ（卵抜き）	す、こしょう	果物
	大根と生揚げのみそ汁	なまあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
30（月）	親子丼（麦ごはん、＊親子丼の具）	たまご、とりにく、こおりどうふ、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし	609
	牛乳	ぎゅうにゅう				743
	野菜のごま酢和え	わかめ	こまつな、キャベツ、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ、す	魚
	マンゴーアセロラゼリー	とうにゅう	マンゴー	さとう、でんぷん	アセロラかじゅう	
＊卵除去食						

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

給食時間になると、学校にはいつもできたての給食が届いています。

給食が届くまでにどんな人たちが関わって、力を出して支えてくださっているか想像してみましょう。

生き物の命や材料を育て（集め）、食事ができるように準備して、支えてくださっている人たちの“思い”に感謝して、残さずに食べるようにしましょう。


農家さん


漁師さん


食べ物を運ぶ人