



11月分 学校給食献立表



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～

日 (曜)	こんだて 献立	材 料 名			エネルギー kcal	
		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		
1 (火)	レーズンパン	小レーズンパン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	636 766 魚介類
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	さとう	
		たっぷり野菜のスープ煮	ベーコン	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、トマト、キャベツ、ごまつな、とうもろこし		
		焼きいも			さつまいも	
2 (水)	めいご	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	638 781 いも
		白身魚のあまがらめ	ホキ	れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	
		切干しだいこんとちくわのごま酢和え	ちくわ	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、とうもろこし	ごま、さとう	
		すまし汁	とうふ、あぶらあげ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	ふ	
4 (金)	おにぎり	セルフおにぎり(麦ごはん、焼きのり、昆布のつくだ煮)	のり、こんぶ		こめ、むぎ、ごま、さとう	598 725 くだもの 果物
		ツナのマヨネーズ和え)	まぐろ、ぎゅうにゅう		マヨネーズ(卵抜き)	
		きんぴら	ひらてん	ごぼう、こんにやく、にんじん、さやいんげん	ごま、ごまあぶら、さとう	
		きのこのみそ汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、ほししいたけ、しめじ、はくさい、まいたけ、えのきたけ、ねぎ		
7 (月)	わかめむぎ	わかめ麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ、むぎ	591 739 にゅうせいひん 乳製品
		丸天の煮つけ	まるてん		さとう	
		ほうれんそうのごま和え		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	
		根菜のみそ汁	とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	さといも	
8 (火)	めいご	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	695 868 まめせいひん 豆製品
		小籠包	ぶたにく、とりにく	たまねぎ、たけのこ、キャベツ	あぶら、こむぎこ、さとう	
		皿うどん(皿うどんのめん、皿うどんのあん)	ぶたにく、いか、かまぼこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、もやし、ほししいたけ、しょうが	さらうどんめん、でんぶん、ごまあぶら、さとう	
		かりぼりがらめ	いりこ		アーモンド、むらさきいも、さとう、ごま	
☆11月8日は「いい歯の日」です。噛むことを意識した「カミカミ献立」です。しっかり噛んで、いただきます。						
9 (水)	めいご	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	663 766 くだもの 果物
		魚のもみじ焼き	さわら	にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	
		大根葉のごま炒め		だいこんば、キャベツ、にんじん	あぶら、ごま、ごまあぶら	
		おでん	とりにく、うずらたまご、ちくわ、がんもどき、こんぶ	にんじん、だいこん、こんにやく	さといも、さとう	
10 (木)	まるパン	セルフエビカツバーガー(丸パン、エビカツ、キャベツとにんじんのマヨネーズ和え) 牛乳	えび		パン、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん、あぶら	609 805 たまご 卵
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん	マヨネーズ(卵抜き)	
			ベーコン、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	じゃがいも	
11 (金)	めいご	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	656 800 まめせいひん 豆製品
		ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース、にんにく、りんご、トマト	じゃがいも、こむぎこ、マーガリン	
		じゃこサラダ	しらすほし	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごま、さとう、オリーブあぶら	
		柿	かき			
☆14日(月)～18日(金)は「地場産給食週間」です。山口県産や光市産の食材を多く取り入れています。地元でとれた食材のおいしさを味わいましょう。						
14 (月)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	656 768 きのこ
		たこカツ	たこ、たら、ホキ		あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぶん、さとう	
		高菜と鶏肉のそぼろ	とりにく、しらすほし	たかな、にんじん	ごま、ごまあぶら	
		のりのみそ汁 みかん	とうふ、のり、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、みかん		
☆「のりのみそ汁」には宇部市でとれた「のり」が入っています。のりを入れることで風味豊かなみそ汁になります。ぜひご家庭でも作ってみてください。						

11月8日は「いい歯の日」

「ひみこのはがーぜ」を聞いたことがありますか？

- ひまふせ... 肥満を防ぐ (よく噛むと脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます)
- みか... 味覚の発達 (よく噛んで味わうと食べ物の味がよくわかります)
- ことば... 言葉の発音がはっきり (口の周りの筋肉を鍛えることができます)
- のう... 脳の発達 (よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします)
- は... 歯の病気を防ぐ (だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします)
- が... がんを防ぐ (だ液の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります)
- い... 胃腸の働きを促進する (よく噛むと消化酵素がたくさん出ます)
- ぜ... 全身の体力向上と全力投球 (力を入れたいとき、歯を食いしばることで力がわかります)

1 私(わたし)は歯磨き(はみがき)の女王(女王様)です。今日は3990回(さんせうじゅうきゅうじゅう)歯磨き(はみがき)しました。

2 現代(現代)人はどのくらい(いかに)噛んで(かんで)いるのか(いのか)しら？

3 あ、もう(もう)こんな(こんな)時間(時間)なのに(のに)噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

4 本(本)当(当)に(に)噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

5 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

6 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

7 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

8 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

9 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

10 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

11 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

12 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

13 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

14 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

15 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

16 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

17 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

18 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

19 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

20 噛んで(かんで)いない(いない)から(から)歯磨き(はみがき)を(を)しなさい(しなさい)。

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 めい 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
		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	
15 (火)	コッペパン (よこわり)	セルフカレーパン(コッペパン)	ぎゅうにゅう		パン	620
		カレーパンの具(牛乳)	ぎゅうにく、ぶたにく、だいず	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	パンこ、あぶら、さとう	824
		ほうれんそうのクリーム煮	とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	きのこ
		かんきつミックス		みかん、ぼんかん、あまなつみかん		
☆今日の「かんきつミックス」には、周防大島町でとれたみかんとぼんかん、萩市、長門市でとれた甘夏みかんを使用しています。						
16 (水)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	658
		麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、あかみそ	ほししいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごまあぶら、さとう、でんぶん	831
		ぎょうざ(小学1個、中学2個)	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく、にんじん、しいたけ	さとう、こむぎこ	小魚
		大根サラダ		だいこん、にんじん、きゅうり	ごま、さとう、ごまあぶら	魚
☆しゅうまいに使われている豚肉は周南市の鹿野で育った豚肉を使用しています。その他にも豆腐や干しいたけ、だいこん、にんじんなど地元の食材を多く使用しています。						
17 (木)	コッペパン	コッペパン いちごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、いちごジャム	648
		岩国れんこんコロッケ	とりにく、みそ	れんこん、にんじん	あぶら、じゃがいも、さとう、パンこ	835
		ひじきサラダ	ひじき、まぐろ	にんじん、キャベツ	さとう、オリーブあぶら	たまご
		野菜スープ	ベーコン、だいず	たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、チキンスープ、しお、こしょう、しろワイン、コンソメ	卵
☆「岩国れんこんコロッケ」には、その名の通り岩国市のれんこんが使われています。中の具材の鶏肉やじゃがいも、にんじんも山口県でとれたものです。						
18 (金)	ごはん	減ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	621
		わかめうどん	とりにく、あぶらあげ、わかめ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	うどん	728
		厚焼き卵	たまご		さとう	しょうゆ、しお、みりん、めんつゆ
		キャベツといかの酢の物 りんごゼリー	いか	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、りんごゼリー	しょうゆ、しお、す、しょうゆ
☆今日の「りんごゼリー」は萩市でとれたりんごの果汁を使用しています。りんごは10月から11月が美味しい時期です。						
21 (月)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	580
		白身魚の香味天ぷら	ホキ、あおのり		こむぎこ、あぶら	709
		れんこんの梅肉和え		れんこん、きゅうり、にんじん、うめ	ごま、さとう	海藻類
		えび団子のすまし汁	えびだんご、とうふ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ		
22 (火)	コッペパン	コッペパン レーズンクリーム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、レーズンクリーム	613
		鶏肉のプロヴァンサルソースがけ	とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんにく、トマト	オリーブあぶら	823
		チーズポテト	チーズ	パセリ	じゃがいも	魚介類
		キャベツのスープ	ウインナー(ぶたにく、とりにく)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな	しょうゆ、みりん、しろワイン、しお、ケチャップ、こしょう	
24 (木)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	599
		プルコギ	ぎゅうにく	にんにく、しょうが、にんじん、にら、だいずもやし、たまねぎ	はるさめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	744
		キムチチゲ	ホキ、とうふ	はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ、しろねぎ、はくさいキムチ	ごまあぶら、でんぶん	いも
		チーズ	チーズ			
25 (金)	コッペパン (よこわり)	セルフフィッシュドッグ(コッペパン、フィッシュフライ)	ホキ		パン、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、でんぶん	592
		野菜のマヨネーズ和え(牛乳)	ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(卵抜き)	757
		トマトと卵のスープ	ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、こまつな	マカロニ、でんぶん	しめじ
						種実
28 (月)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	610
		酢鶏	とりにく	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ピーマン	あぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら	737
		中華スープ	ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ	ごまあぶら	海藻類
		マンゴープリン			マンゴープリン	
29 (火)	小さつまいもパン	小さつまいもパン	ぎゅうにゅう		パン、さつまいも	625
		たらこスパゲッティ	ベーコン、たらこ	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	スパゲッティ、あぶら	758
		魚のバジル焼き	ホキ	バジル		しお、こしょう
		りんご		りんご		
30 (水)	ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	677
		たくあん納豆	なつとう、しらすほし	ねぎ、たくあん	ごま、ごまあぶら	812
		塩昆布和え	しおこんぶ	はくさい、にんじん	ごまあぶら	きのこ
		豚汁 ハニーピーナッツ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	さつまいも、らっかせい、さとう、はちみつ	

ざいりょう つごう 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。
 食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した
 しょうさいこんだてひょう かかがつこう はいふ きぼう かた かかがつこう ちょう
 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。

がっこうきゅうしよく
 学校給食センター
 ホームページ



がっこうきゅうしよく
 学校給食センター
 Facebook

