

日	曜	献立名	主 な 材 料			学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か	み ど り	き い ろ	650	26.0	18.0
1	金	ごはん ぶた肉とあつあげの香味いため ココロきゅうり ジャがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ わかめ	にんじん ピーマン パプリカ ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう 油 でんぶん ごま油 じゃがいも	606	23.1	16.6
5	火	スライスコッペパン スラッピージョー ワントンスープ みかんババロア	牛乳 大豆 ぶた肉 とり肉	こまつな にんじん たまねぎ もやし みかん	パン さとう 油 ワントンの皮 バター	643	27.4	19.7
6	水	ごはん さわらのカレーしょうゆ焼き ひじきのいり煮 とん汁	牛乳 さわら 油あげ 牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ こぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも	619	26.2	17.9
7	木	ミニ黒コッペパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン ハム 牛乳 とり肉	ブロッコリー たまねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	パン さとう バター スパゲティ 油 ごま ドレッシング	642	25.0	26.9
8	金	ごはん メンチカツ (ソース) 華風サラダ わかめとたまごのスープ	牛乳 ハム たまご 牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま はるさめ ごま油 でんぶん	672	22.2	20.9
11	月	ごはん 佐野市産なっとう 肉じゃが 小松菜のごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 なっとう 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし グリーンピース	ごはん 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	675	27.0	16.8
12	火	県産小麦バターコッペパン とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ やさいスープ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ レモン果汁	パン でんぶん 油 さとう ドレッシング じゃがいも	636	26.3	27.4
13	水	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳 さば とり肉 牛乳 油あげ たまご とうふ	にんじん こまつな 切干しだいこん ねぎ	ごはん 油 さとう でんぶん	655	25.0	24.0
14	木	ミニ米粉パン 煮こみうどん やさいのかきあげ コーンいりおひたし	牛乳 とり肉 なた 牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	米粉パン 油 うどん	672	24.8	27.1
15	金	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツときゅうりのあさづけ 大根となめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん 油 さとう	618	26.1	17.1
18	月	セルフビビンバ (ごはん ビビンバの具) 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 とうふ	ほうれんそう にんじん 大豆もやし もやし はくさい オレンジ	ごはん 油 ごま さとう ごま油	613	24.4	18.2
19	火	コッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ ぶどう果汁	パン さとう バター 油 じゃがいも ドレッシング	647	23.6	20.6
20	水	ごはん てりやきハンバーグ 小松菜のいそ香あえ むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 みそ たまご のり とうふ	こまつな にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ	ごはん 油 さとう でんぶん	631	25.4	19.0
21	木	ミニココアコッペパン 塩ラーメン しゅうまい 2こ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 牛乳	にんじん はくさい もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう 油 ちゅうかめん しゅうまいの皮 ドレッシング	598	23.8	21.2
22	金	◆日本味めぐり～山口県～ ごはん あじフライ (ソース) チキンチキンこぼろ風のため けんちょう汁	牛乳 あじ とり肉 牛乳 とうふ	にんじん こぼう えだまめ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん パン粉 油 さといも でんぶん さとう	663	25.1	18.9
25	月	ごはん マーボー豆腐 はるまき ほうれんそうのナムル	牛乳 とうふ ぶた肉 牛乳 大豆 みそ ハム	ほうれんそう ねぎ もやし	ごはん さとう 油 ごま でんぶん ごま油 はるまきの皮	747	27.2	27.8
26	火	パンプキンコッペパン ポテトのチーズ煮 マカロニサラダ ミートボールスープ	牛乳 ベーコン ハム 牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう バター じゃがいも マカロニ /11g マネー	640	24.5	23.3
27	水	ごはん もろのケチャップあえ 大根のいため煮 はくさいのみそ汁	牛乳 もろ ぶた肉 牛乳 油あげ みそ	にんじん だいこん えだまめ はくさい ねぎ	ごはん さとう 油 でんぶん	603	23.7	15.7
28	木	セルフフルーツサンド (スライスコッペパン フルーツクリーム) トマトオムレツ コンソメスープ	牛乳 たまご ワインナー 牛乳 生クリーム	にんじん トマト たまねぎ もやし キャベツ みかん パインアップル もも	パン さとう 油	627	20.6	24.9
29	金	もち麦ごはん チキンカレー 大根のマリネ ミルクプリン	牛乳 とり肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん もち麦 油 じゃがいも さとう ドレッシング	694	20.0	21.6

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。



◆ 日本味めぐり ◆

11月22日 (金)

やまぐちけん
山口県

