



令和6年度11月 給食献立予定表

白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
	  <p>★11/5(火)は「台湾の食文化」を紹介します。 「魯肉飯(ルーローハン)」は、台湾の郷土料理で豚肉を細かく刻んだものを甘辛く煮込んでごはんの上にかけた料理です。 ★11/15(金)は「ドイツの食文化」を紹介します。 「アイントプフ」はドイツの庶民的なスープです。ソーセージ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豆などを使うことが多く、味はコンソメやトマトなど多様でその家庭らしさができます。 ★11/18(月)～11/22(金)は「地場産給食週間」です。 山口市産、山口県産のおいしい食材をたくさん使った献立です。 ★11/20(水)～11/22(金)は「やまぐち郷土料理の日」です。 山口県の郷土料理や銘菓が登場します。子どもたちに山口県の郷土料理を知ってほしいと願っています。 ★11/25(月)は「和食の日(11/24)の行事食」です。 ★11/27(水)は「山形県の郷土料理」を紹介します。</p>							
1 金	パン 鶏肉のケチャップ煮 変わり大学芋 プチぶどうゼリー 牛乳	パン じゃがいも さつまいも 砂糖 ゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 いりこ 牛乳			にんじん ブロッコリー 枝豆 たまねぎ しめじ	小 705 kcal 中 892 kcal 小 27.3 g 中 33.9 g 米	
5 火	魯肉飯(ルーローハン) 大根スープ みかん 牛乳	米 黒糖 サラダ油	豚肉 生揚げ ベーコン			チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ 竹の子 にんじん パセリ 大根 しめじ たまねぎ みかん	小 597 kcal 中 755 kcal 小 24.9 g 中 30.5 g いも	
6 水	ごはん 高野豆腐入り煮物 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 高野豆腐 生揚げ 昆布			にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	小 569 kcal 中 726 kcal 小 23.4 g 中 28.7 g 種実	
7 木	ごはん さわらのおろしソース れんこんのごまマヨ和え のっぺい汁 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ 里芋 こんにゃく 片栗粉	さわら サラダチキン 豚肉 豆腐			大根 レモン汁 小松菜 にんじん れんこん キャベツ にんじん ねぎ 大根 ごぼう 干しいたけ	小 572 kcal 中 730 kcal 小 26.5 g 中 32.7 g くだもの	
8 金	セルフドッグ (パン・ウィンナー・キャベツ・ケチャップ) かぼちゃポタージュ 中のみ) チーズ 牛乳	パン 小麦粉 バター	ウィンナー ベーコン			キャベツ かぼちゃ にんじん パセリ たまねぎ しめじ	小 622 kcal 中 816 kcal 小 24.8 g 中 32.8 g 淡色野菜	
11 月	ごはん 豚じゃが 納豆和え みかん 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 砂糖	サラダ油 豚肉 生揚げ 納豆 ハム			にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ みかん	小 588 kcal 中 — kcal 小 23.5 g 中 — g 海藻	
12 火	ごはん 鶏肉のセサミ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 牛乳	米 ごま きんぴらこんにゃく 砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ			にんにく しょうが にんじん さやいんげん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ	小 593 kcal 中 754 kcal 小 25.8 g 中 31.5 g 乳製品	
13 水	かつカレー (ごはん・カレー とんかつ) 大根サラダ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ルウ 大豆油 サラダ油 鶏肉 とんかつ ハム			にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん 大根 きゅうり	小 673 kcal 中 857 kcal 小 23.1 g 中 28.1 g 緑黄色野菜	
14 木	ごはん いわしの梅味噌煮 がんもと白菜の煮物 みかん 牛乳	米 こんにゃく 砂糖	いわしの梅味噌煮 がんもどき 豚肉			にんじん さやいんげん 大根 白菜 しめじ みかん	小 642 kcal 中 806 kcal 小 24.4 g 中 29.5 g 種実	

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
15 金	アップルパン	アップルパン						小 651 kcal
	アイントプフ			ベーコン レンズ豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	中 808 kcal
	ジャーマンポテト	じゃがいも	サラダ油	ウインナー		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく	小 24.9 g
	ヨーグルト				ヨーグルト			中 29.9 g
18 月	牛乳							米
	牛飯	米 押麦						小 576 kcal
	(麦ご飯・牛飯の具)	糸こんにゃく 砂糖	サラダ油	牛肉 生揚げ		にんじん 枝豆	しょうが ごぼう	中 752 kcal
	たまごのみそ汁	じゃがいも		卵 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	小 22.3 g
19 火	徳佐りんご						りんご	中 29.7 g
	牛乳				牛乳			海藻
	減量) 県産ひじきごはん	米				ひじきご飯の素		小 582 kcal
	かやくうどん	うどん 砂糖			鶏肉 油揚げ	にんじん ねぎ	干しいたけ たまねぎ	中 767 kcal
20 水	美東ごぼうの唐揚げ	片栗粉	大豆油				ごぼう	小 19.3 g
	菊花みかん						みかん	中 23.6 g
	牛乳				牛乳			魚介類
	ごはん	米						小 535 kcal
21 木	大平	里芋 砂糖		鶏肉 生揚げ 高野豆腐		にんじん	干しいたけ れんこん ごぼう	中 701 kcal
	ゆず吉和え	こんにゃく		お魚パスタ	塩昆布	にんじん 小松菜	キャベツ ゆず吉	小 21.6 g
	味付けのり	砂糖			のり			中 26.1 g
	牛乳				牛乳			くだもの
22 金	けんちょう	米						小 606 kcal
	小野茶そうめんサラダ	こんにゃく	サラダ油	豆腐 油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	中 766 kcal
	ういろ	小野茶類 砂糖	ごま ごま油	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり	小 23.5 g
	牛乳	ういろ			牛乳			中 28.6 g
25 月	パン	パン						小 602 kcal
	くじらのみかんソース	片栗粉 砂糖	大豆油	くじら			みかん果汁	中 760 kcal
	山口野菜のごまサラダ	砂糖	ごま ごま油			はなごりー 小松菜 にんじん	大根	小 28.9 g
	麦入りカレースープ	押麦 じゃがいも	ルウ	豚肉		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	中 36.4 g
26 火	牛乳				牛乳			豆・大豆製品
	ごはん	米						小 588 kcal
	さばの照り焼き			さばみりん漬け				中 745 kcal
	ごま酢和え	砂糖	ごま	ちくわ		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	小 28.2 g
27 水	豚汁	里芋 こんにゃく		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 白菜 しめじ	中 34.2 g
	牛乳				牛乳			くだもの
	ごはん	米						小 656 kcal
	麻婆豆腐	砂糖 片栗粉	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	中 817 kcal
28 木	春雨の酢の物	春雨 砂糖	ごま	わかめ		にんじん	キャベツ きゅうり ゆず吉	小 25.4 g
	ココアムース	ムース						中 31.2 g
	牛乳				牛乳			緑黄色野菜
	ごはん のり佃煮	米			のり佃煮			小 533 kcal
29 金	芋煮	こんにゃく 里芋 砂糖		牛肉 生揚げ		にんじん	ごぼう れんこん しめじ 長ねぎ	中 746 kcal
	山吹和え	砂糖		炒り卵		にんじん ほうれん草	キャベツ	小 19.3 g
	中のみ) 肉団子			肉団子				中 26.7 g
	牛乳				牛乳			種実
11/24 和食の日	ごはん	米						小 588 kcal
	油淋鶏 (ユーリンチー)	片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	鶏肉		ねぎ	しょうが	中 748 kcal
	野菜のびり辛和え	砂糖	ごま油			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	小 23.2 g
	豆腐の中華スープ	片栗粉		豚肉 豆腐	わかめ	にんじん にら	たまねぎ	中 27.9 g
11/29 金	牛乳				牛乳			きのこ
	パン	パン						小 577 kcal
	肉団子と白菜のスープ	春雨		肉団子		にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ しめじ	中 718 kcal
	たまごサラダ	マカロニ	マヨネーズ	炒り卵 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	小 23.3 g
徳佐りんご						りんご	中 29.0 g	
牛乳				牛乳			米	

地場産給食週間

やまぐち郷土料理の日

11/24
和食の日

※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちょう君としらっぴー



《今月の給食の有無等》
 8日 小3 なし
 11日 中学校 なし
 15日 小5 なし

