



令和8年度

11月 学校給食予定献立表



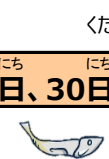
HPはこちら



←Instagram
@sanyo_onoda.kyushoku



山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立表	献立名	主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品			
				主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
							たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	小学校	中学校
									1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう					
2	月	むぎ 麦ごはん	○	じゃがおさつカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ レンズまめ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも さつまいも	油	614 18.9	766 22.9			
				フルーツカクテル				みかん バイン もも アロエ	シャインマスカットゼリー				たまご		
4	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	トマトパンネ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん トマト	グリーンピース にんにく マッシュルーム たまねぎ	パンネ 砂糖	オリーブ油	615 24.4	791 30.4			
				アーモンドサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	アーモンド 油			くだもの		
5	木	ごはん	○	ぎゅうどんぐ 牛丼の具	牛肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ 干しいたけ	しらたき 砂糖 でんぶん	油	577 24.7	702 29.4			
				ツナと野菜のピリ辛あえ	まぐろ水煮			もやし だいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油			豆・豆製品		
6	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	いわしのカレーフライ	いわし				砂糖 小麦粉	油	598 23.9	768 30.6			
				ラビオリスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	ラビオリ じゃがいも						
				ごぼうのドレッシングサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ごまドレッシング					
9	月	ごはん ふりかけ	○	のつべい汁 ごもくに まめ 五目煮豆	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ ごぼう	さといも でんぶん		592 27.4	732 32.6			
				ヨーグルト	大豆 平天 鶏肉	昆布	にんじん	さやいんげん	こんにゃく 砂糖	油					
					いわし削り節 かつお削り節 卵	牛乳 ヨーグルト			米 砂糖	ごま					
10	火	ごはん	○	なべ キムチ鍋 きりほしだいこん 切干大根のナムル	豚肉 豆腐		にんじん にら	白菜キムチ はくさい たまねぎ だいこん	しらたき		598 23.2	717 27.6			
				さつまいもと栗のタルト		牛乳		きゅうり もやし 切干だいこん		ナムルドレッシング			いも類		
11	水	とうりゅう 豆乳パン	○	マカロニスープ	ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ	マカロニ		596 32.0	736 38.8			
				照り焼きチキン	豆乳 鶏肉	牛乳		カリフラワー とうもろこし キャベツ マイヤーレモン	パン 砂糖	油					
				野菜のレモンマリネ			ブロッコリー にんじん		砂糖						
【スマイル給食の日】献立表のスマイルマークは、アレルギーのない給食が出る日をお知らせしています。スマイルマークがついている日はみんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食だという印です。(今月は12日、16日、26日、30日)															
12	木	 ごはん	○	とりにく やさい 鶏肉と野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	たけのこ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	581 24.5	721 29.6			
				ひじきと大豆のマヨサラダ	大豆 ロースハム	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	エッグレスマヨネーズ			小魚		
13	金	こくとう 黒糖パン	○	はくさい 白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	しめじ はくさい たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	627 26.1	753 31.4			
				カラフルソテー	ウインナー		赤ピーマン にんじん	えだまめ とうもろこし たまねぎ 黄ピーマン		油					
				りんご		牛乳		りんご	パン 黒糖				種実類		
【地場産給食週間】16(月)～20(金)は地場産給食週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材をいつも以上にたくさん使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わいましょう。															
16	月	 ごはん おのちや 小野茶ふりかけ	○	こんさい 根菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん もやし れんこん			602 23.6	747 28.0			
				鶏のから揚げ	鶏肉	牛乳 のり		はくさい きゅうり	米 砂糖 でんぶん	油 ごま					
				ゆずきちあえ		のり		ゆずきち	砂糖						
17	火	ごはん	○	けんさん 県産あじつみれ汁	あじつみれ 豆腐		にんじん	たまねぎ だいこん たけのこ しょうが	でんぶん		581 26.2	722 32.2			
				にく 肉みそねぎ三昧	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 みそ		ねぎ		米	ごま油					
【梅玉ドレッシング】今日の梅玉サラダに使用している梅玉ドレッシングは、厚狭明進高校オリジナルのドレッシングで、今回は高泊小でとれた梅を使っています。お互いの「思い」と「願い」が込められたドレッシング味わって食べましょう。															
18	水	こめこ 米粉パン けんさんなつ 県産夏みかんジャム	○	たんたん 坦々うどん	豚ひき肉 みそ	豆乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	うどん	ごま油 ごま ラー油	589 23.3	729 28.7			
				うめたま 梅玉サラダ	ロースハム	わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		梅玉ドレッシング					
				おのちや 小野茶プリン		牛乳			パン 小野茶プリン 夏みかんジャム						
【食育の日】19日は食育の日として、地場産物をたくさん使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。															
19	木	ごはん けんさんあじ 県産味付けのり	○	かきたまスープ	ベーコン たまご 豆腐		にんじん	きくらげ もやし たけのこ	でんぶん	ごま油 ごま	571 29.2	707 35.5			
				タッカルビ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油					
				けんさんこ 県産小魚	いわし	牛乳 のり			砂糖 米						
20	金	せ わ 背割りパン よく 1食クチャップ(小のみ) ちゅう トマト&マスタード(中のみ)	○	けんさん ヤーコン麺スープ	鶏肉 ベーコン		にんじん ねぎ	はくさい だいこん	ヤーコン麺		618 26.0	706 29.7			
				けんさん 県産あらびきウインナー	ウインナー			キャベツ							
				ゆでキャベツ		牛乳			りんごゼリー パン				乳製品		
				けんさん 県産りんごゼリー											
【和食の日】11月24日は「和食の日」です。11 (いい) 24 (にほんしよく) という語呂に由来し、和食文化を守り伝えていくことの大切さを考える日として制定されました。															
【日本の味めぐり 北海道】北海道を代表する郷土料理「石狩鍋」。ぶつ切りにした鮭と季節の野菜をみそ味で煮込みます。また、川の名前「石狩川」が料理の名前になっています。															
24	火	ごはん	○	いしかりなべ 石狩鍋	鮭 豆腐 みそ		にんじん	はくさい 白ねぎ	じゃがいも		579 27.3	701 33.2			
				ごぼうのきんぴら	豚肉 平天		さやいんげん にんじん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま ごま油			たまご		
25	水	バインパン	○	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ	さつまいも		582 22.6	701 27.0			
						牛乳		パイナップル	パン						
				コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			小魚		
【11月26日は、やまぐち郷土料理の日】豊かな自然に包まれた山口県では、海の幸や山の幸などさまざまな食材を使った郷土料理が、数多く伝えられています。山口県の郷土料理である「鯨の南蛮煮」を味わいましょう。															
26	木	 わかめごはん	○	くじら 鯨の南蛮煮	鯨 みそ		にんじん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	562 25.9	700 31.6			
				とうふ 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ	米				種実類		
27	金	せ わ 背割りパン	○	ミートパンの具	大豆ミート 牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	589 29.0	716 35.1			
				きのこたっぷりスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん パセリ	しめじ たまねぎ えのきたけ エリンギ	じゃがいも						
				オレンジ		牛乳		オレンジ	パン						
30	月	 ごはん	○	まーぼーだいこん 麻婆大根	豚ひき肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	だいこん たけのこ きくらげ にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	ごま油	564 23.3	701 28.4			
				ちゅうか 中華あえ	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま			乳製品		

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

