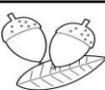
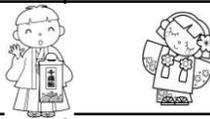
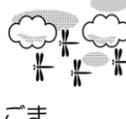


11月分学校給食予定献立表

11月の献立目標

山口県の郷土料理を知ろう

上から園・小・中の栄養価を表

日	曜	献立名	主 な 材 料			1人1食 (kcal)	たんぱく質 (g)	
			赤 体をつくるものになるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 エネルギーのもとになるもの			
2	月	きのこごはん ホッケのみりんやき ぶたじる	とりにく ホッケ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん にんじん ねぎ	しめじ まいたけ えだまめ だいこん ごぼう	こめ きょうかまい さとう こめあぶら こめあぶら	442 554 638	20.9 24.5 28.6
4	水	なめし あじフライ とうにゅうみそしる かみかみサラダ	いい歯(11.8)の日 あじフライ とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ するめ	なめしのもと にんじん ねぎ	 たまねぎ きゅうり キャベツ レモンじり	こめ きょうかまい こめあぶら アーモンド マヨネーズ	576 738 860	24.7 29.3 34.3
5	木	セルフサンドイッチ (しょくパン・ポテトサラダ) ラビオリスープ チーズ	ハム ラビオリ パーコン チーズ	にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マヨネーズ	467 608 734	18.5 22.9 26.9
6	金	ごはん おやこどん はなっこりーのごまあえ みかん	県産100%の日 とりにく たまご ちくわ	こども園なし にんじん いんげん はなっこりー にんじん	たまねぎ もやし みかん 	こめ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら ごま	- 702 804	- 27.9 32.3
9	月	ごはん あじつけのり シイラのてりやき ハモのつみれじる おのちゃムース	地場産物利用週間(～13日まで) シイラ ハモつみれ とうふ みそ	県産100%の日 のり にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ きょうかまい おのちゃムース 	539 654 745	26.2 30.4 35.1
10	火	パン 甘夏みかんジャム れんこんコロッケ はなっこりーのクリームに	 とりにく パーコン ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン ジャム コロッケ じゃがいも こむぎこ マーガリン	574 708 864	20.2 24.8 29.7
11	水	わかめごはん おおひら こまつなのソテー	山口県の郷土料理 とりにく なまあげ こうやとうふ ぶたにく	わかめ にんじん こまつな にんじん	ごぼう れんこん しいたけ もやし 	こめ きょうかまい こんにゃく さといも さとう こめあぶら こめあぶら	478 625 724	19.9 25.6 29.3
12	木	パン りんごジャム きつねうどん ほうれんそうのおかかあえ	あぶらあげ とりにく かつおぶし 	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン ジャム うどん さとう	407 548 629	17.9 23.9 27.7
13	金	ごはん なまあげのちゅうかに もやしのしおいため	なまあげ ぶたにく パーコン	にんじん さやいんげん にんじん にら	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ もやし たまねぎ	こめ きょうかまい かたくりこ さとう こめあぶら ごまあぶら	472 616 714	18 22.9 26.2
16	月	むぎごはん あきのみり力カレー フルーツあえ	ぎゅうにく 	にんじん	たまねぎ れんこん しめじ りんご パイナップル もも パナナ りんご みかん	こめ きょうかまい むぎ さつまいも じゃがいも こめあぶら	521 685 798	15.4 18.7 21.1
17	火	ロールパン かぼちゃコロッケ ひじきとツナのサラダ キャベツとベーコンのスープ	まぐろみずに ベーコン	ひじき にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ キャベツ えのきだけ	ロールパン  かぼちゃコロッケ こめあぶら マヨネーズ ごま こめあぶら	496 539 608	18.4 20.1 21.9
18	水	ごはん とりとこんさいのつくね のっぺいじる はすのさんばい	つくね とりにく あぶらあげ しらすぼし	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しいたけ れんこん	こめ きょうかまい さといも こんにゃく でんぶん ごま 	524 645 727	19.4 23.0 25.4
19	木	パン マーシャルピーンズ さけときのこのスパゲティ ごまじゃこサラダ	さけ いか パーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし にんじん パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ こむぎこ さとう マーシャルピーンズ マーガリン	526 699 859	18.6 24.9 30.0
20	金	ごはん すきやき きりぼしだいこんのサラダ オレンジ	こども園なし ぎゅうにく なまあげ ちくわ	にんじん にんじん	ごぼう はくさい もやし しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり オレンジ	こめ きょうかまい しらたき さとう こめあぶら こめあぶら	- 676 779	- 26.5 30.3
24	火	きなこパン ハヤシシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにく  まぐろみずに	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう さとう こめあぶら マヨネーズ ごま	552 775 947	22.6 29.5 35.7
25	水	ごはん みそおでん おひたし	和食の日(11.24) ちくわ なまあげ うすらたまご かつおぶし	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	こめ きょうかまい さといも こんにゃく さとう さとう ごま	464 601 694	18.4 23.2 26.6
26	木	アップルパン チーズポテト ABCスープ ストロベリーゼリー	小&中なし ベーコン ウインナー	チーズ かぼちゃ こまつな にんじん	りんご たまねぎ セロリー キャベツ	パン じゃがいも マカロニ ゼリー マーガリン こめあぶら	451 - -	15.9 - -
27	金	ごはん はっぼうさい だいがくいも	ぶたにく いか うすらたまご	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ きょうかまい でんぶん さつまいも みずあめ さとう こめあぶら ごま	502 655 760	20.0 25.8 29.4
30	月	もぶり つみれじる ブロッコリーのおかかあえ	あぶらあげ とりにく たまご つみれ とうふ みそ かつおぶし	山口県の郷土料理 いんげん にんじん にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ だいこん ごぼう	こめ きょうかまい こんにゃく さとう 	404 518 593	19.4 25.1 28.4

※牛乳は毎日つきます。
都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。