

令和5年度11月分学校給食献立表

今月の目標 「味わって食べよう」



山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	608 kcal	848 kcal
	マーボー丼		だいず、とりにく、とうふ、みそ	たまねぎ、ほししいたけ、きくらげ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	でんぷん	とりがらだし、酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン	26.9 g	39.2 g
	ツナとキャベツの中華サラダ (中華ドレッシング)		ほしひじき、★ツナ	キャベツ、にんじん、とうもろこし	★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.7 g	2.7 g
	④鉄分ヨーグルト		★ヨーグルト					
附属光中学校給食委員会企画 M (まぜごはん) -1 グランプリ「栄養満点最強のMG (まぜごはん)」								
2 木	栄養満点最強のMG	○	★さば、しおこんぶ	こまつな	こめ、★ごま	きょうかまい、しょうゆ	629 kcal	773 kcal
	チキンカツ		とりにく		★パン粉、さとう、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	29 g	34.9 g
	キムチ肉じゃが (白菜キムチ)		★ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、白ねぎ、にんにく はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	じゃがいも、こんにやく さとう	とりがらだし しお、とうがらし、香辛料、かつおエキス、こんぶエキス、さばエキス	1.9 g	2.7 g
	果物(りんご)			★りんご				
3 木	文化の日							
韓国献立								
※中学校はオープンスクールの振替週休日								
6 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	613 kcal	/
	クッパ		とりにく、★たまご	もやし、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きくらげ、ねぎ、白ねぎ、★はくさいきむち	でんぷん、★ごま、★ごまあぶら	こしょう、とりがらだし、しょうゆ	23.7 g	
	チャブチェ		ぎゅうにく	あかびーまん、にら、★だいずもやし、たまねぎ	はるさめ、★ごまあぶら	酒、みりん、しょうゆ	1.8 g	
	フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	糖類、豆乳加工品、あんず果汁、加工でんぷん	酸味料、香料		
7 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	588 kcal	750 kcal
	しらすと厚揚げのみそいため		★しらすぼし、あつあげ、ほしひじき、みそ	キャベツ、にんじん、にんにく	あぶら	しょうゆ	23.8 g	31.6 g
	カレーうどん		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、白ねぎ	★うどん	だしこんぶ、かつおだし、★カレーパウダー、しょうゆ、酒	1.9 g	2.7 g
	果物(みかん)			みかん				
附属光中学校給食委員会企画 M (まぜごはん) -1 グランプリ「しらすとわかめの混ぜごはん」								
8 水	しらすとわかめの混ぜごはん	○	わかめ、★しらすぼし	ねぎ	こめ、むぎ、★ごま、★ごまあぶら	きょうかまい	619 kcal	833 kcal
	さつまいもとれんこんチップス		だいず	れんこん	さつまいも、あぶら		28.7 g	35.8 g
	すき焼き風煮		★ぶたにく、とうふ	こまつな、にんじん、はくさい、白ねぎ	こんにやく、さとう	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	1.9 g	2.8 g
	④アセロラミルク (乳卵不使用)				果糖ぶどう糖液糖、みずあめ、アセロラ果汁、豆乳加工品	しお、ゲルかざい		
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「恋の予感」								
9 木	恋の予感	○			こめ	きょうかまい	605 kcal	705 kcal
	肉入りしのだ		とりにく、★ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう	さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、みりん、酒、かつおだし、こんぶだし	20.1 g	21.8 g
	野菜たっぷりみそ汁		わかめ、とうふ、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ	さつまいも	かつおだし、こんぶだし	2.2 g	3.1 g
	果物(りんご)			★りんご				
10 金	コッペパン	○	★だっしふんにゅう		こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	586 kcal	804 kcal
	ポロニアカツ (小麦粉不使用)		とりにく		ポテトフレーク、こめこフレーク、でんぷん	しお、こしょう	24.9 g	33.1 g
	ケチャップソテー			キャベツ、アスパラガス、にんじん、にんにく	あぶら、さとう	ケチャップ、ウスターソース	2.3 g	3.5 g
	白菜ミルクスープ		とりにく、★ぎゅうにく	はくさい、しめじ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、にんにく	じゃがいも	コンソメ、こしょう		
13 月	ソフトフランスパン (乳・卵不使用)	○			★こむぎこ、ショートニング、さとう	イースト、しお	590 kcal	789 kcal
	ツナと大根のサラダ		★ツナ、ほしひじき	切干大根、だいこん	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	29.8 g	37.7 g
	チキンピーズ		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、にんにく	じゃがいも、あぶら	コンソメ、ウスターソース、ケチャップ、こしょう	2.5 g	3.4 g
	1食チーズ		★チーズ					
合奏班・弦楽部全国大会応援献立 小学校合奏班、中学部弦楽部が出場する全国大会の開催地「千葉県」にちなんだ献立です。								
14 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	563 kcal	706 kcal
	さんが焼き		★あじ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	さとう、でんぷん、あぶら	しお、こうしんりょう	23.3 g	30 g
	梅肉和え		★しらすぼし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さとう	ねりうめ、す	2.0 g	2.7 g
	いわしの団子汁 (いわしミニボール)		★いわし	だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ	さといも でんぷん	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし、しお		
	ドレミソングチョコレート				★ミルクチョコレート			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「コシヒカリ」								
15 水	コシヒカリ	○			こめ	きょうかまい	582 kcal	768 kcal
	豚と切干大根と小松菜の炒め物		★ぶたにく	切干大根、だいずもやし、にんじん、こまつな、にんにく	あぶら、さとう	しょうゆ	27.1 g	34.9 g
	いりこ昆布だしそのまんまみそ汁		とうふ、あぶらあげ、★かたくちいわし、かくぎりこんぶ、みそ	だいこん、ねぎ、にんじん	さつまいも	こんぶだし	1.5 g	2.3 g
	◎山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料		
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「ヒノヒカリ」								
16 木	ヒノヒカリ	○			こめ、むぎ	きょうかまい	565 kcal	770 kcal
	たまごと生きくらげの中華いため		★ぶたにく、★たまご	きくらげ(ゆで)、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが、にんにく、白ねぎ	でんぷん、あぶら	とりがらだし、オイスターソース、こしょう	25.3 g	33.2 g
	もやしとニラのスープ		とうふ、わかめ	もやし、にんじん、にら		とりがらだし、しょうゆ	1.7 g	2.6 g
	◎スナックアーモンド(塩なし)				★アーモンド			
17 金	アップルパン	○	★だっしふんにゆう	★ドライアップル	こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	608 kcal	851 kcal
	スパニッシュオムレツ		★たまご	にんじん、グリーンピース	じゃがいも	こしょう、ケチャップ	27.7 g	37.9 g
	コンソメスープ		チキンウインナー	にんじん、キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう	★マカロニ	パセリ、コンソメ、こしょう	2.5 g	3.5 g
	◎ごまなしミニフィッシュ		★かたくちいわし		さとう			
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「光市産せとのにじ」								
20 月	光市産せとのにじ	○			こめ	きょうかまい	554 kcal	705 kcal
	ぶちうまやまぐち納豆		なっとう			しょうゆ、かつおエキス、こんぶエキス	26.3 g	34.6 g
	じゃこともやしのゆかりあえ		★しらすぼし	もやし、にんじん、こまつな	さとう	ゆかり、す	1.4 g	2.9 g
	大平		とりにく、こうやとうふ、あぶらあげ	れんこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	さといも	こんぶだし、かつおだし、しょうゆ		
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「きぬむすめ」								
21 火	きぬむすめ	○			こめ	きょうかまい	604 kcal	739 kcal
	さんまのかぼすレモン煮		さんま		さとう、かぼす果汁	しょうゆ、しお	23.3 g	28.2 g
	ごま風味の海藻サラダ (中華ドレッシング)		わかめ、まふのり、あかとさか、くきわかめ	にんじん、キャベツ	★ごま	★ちゅうかどれっしんぐ	2.4 g	2.9 g
	けんちょう		とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	あぶら	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス		
22 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	613 kcal	831 kcal
	さつまいもカレー		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さつまいも、★こむぎこ	こしょう、ウスターソース、★カレールー	20.4 g	28.4 g
	大根とわかめとツナのサラダ		わかめ、★ツナ	だいこん、切干大根、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ	2.0 g	2.5 g
	◎ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖、水あめ、かんてん	ゲル化剤		
23 水	勤労感謝の日							
24 金	研究発表大会							
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「ひとめぼれ」								
※中学校3年生は家庭学習日								
27 月	ひとめぼれ	○			こめ	きょうかまい	612 kcal	770 kcal
	さばの味噌煮		★さば、みそ	しょうが	さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、しお	23.2 g	30.1 g
	大根とひじきの煮物		ひじき、とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん	じゃがいも、こんにやく、さとう	しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	1.5 g	2.1 g
	果物(みかん)			みかん				
※中学校3年生は家庭学習日								
28 火	縦割りコッペパン	○	★だっしふんにゆう		こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	584 kcal	809 kcal
	ホットドッグ用ソーセージ (1食ケチャップ)		とりにく		みずあめ、さとう、でんぷん	しお、ケチャップ	28 g	38.3 g
	チーズ入りポイルキャベツ		★チーズ	キャベツ	さとう	パセリ、す	2.6 g	3.9 g
	鶏と大豆のスープ		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも	コンソメ		
山口県でとれたいろいろなお米を味わおう献立 「???」 どの品種のお米かわかるかな?答えは給食時間の放送で発表します。								
11月に提供した、恋の予感、コシヒカリ、ヒノヒカリ、せとのにじ、きぬむすめ、ひとめぼれの中からどれか一つの品種のお米を提供します。								
29 水	??? (銘柄をあててね)	○			こめ	きょうかまい	536 kcal	665 kcal
	ほっけみりん干し		★ほっけ		さとう	みりん、しょうゆ	28.4 g	35.1 g
	れんこんと海藻のゆかりサラダ		わかめ、くきわかめ、★しらすぼし	れんこん、もやし	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	2.3 g	3.2 g
	豚汁		★ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	さといも、こんにやく	かつおだし、こんぶだし		
附属光中学校給食委員会企画 M(まぜごはん)-1 グランプリ「宇昇」								
30 木	宇井	○	★あぶらあげ、とりにく	切干大根	こめ	きょうかまい、こんぶだし、しょうゆ、みりん	593 kcal	731 kcal
	厚焼き玉子		たまご		さとう、でんぷん、あぶら	しょうゆ、しお	22.3 g	27.2 g
	エビ団子とじゃがいもの塩煮 (エビ団子)		かくぎりこんぶ ★えび、さかなすりみ	だいこん、にんじん、いんげん たまねぎ	じゃがいも、こんにやく でんぷん、あぶら	かつおだし、しょうゆ、しお、しょうゆ	2.3 g	3.2 g
	果物(りんご)			★りんご				