









令和3年度 11月 いただきます

給食献立予定表
興進学校給食共同調理場

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
1 月	牛乳		牛乳	《たまごは栄養満点だよ!》					615	
	ふわふわどんぶり(ごはん・具)	たまご とりミンチ とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米	焼きふ さとう かたくり粉	かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	25.1	
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ 酒 みりん		
卵はビタミンCを除くすべての栄養をバランスよく含んだ食品です。調理が簡単にでき、安価で購入できるのがいいですね。									家庭でとろう	魚介類
2 火	牛乳・パン		牛乳	《しらす干しでカルシウム補給!》		パン			595	
	クリームスパゲティ	とり肉	牛乳	ブロックリー にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ		ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	24.4	
	ごまじゃこサラダ グレープフルーツ			しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油	酢 塩 こしょう	760 30.4
しらす干しはカタクチイワシの稚魚(ちぎょ)を乾燥させたものです。骨や内蔵ごと食べられるのでカルシウムたっぷりです。									家庭でとろう	海藻類
4 木	牛乳・パン		牛乳	《もずくについて知ろう!》		パン			620	
	ウインナー	ウインナー							24.9	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	802	
もずくスープ・中のみ:チーズ	ふた肉 たまご	もずく(中のみ:チーズ)	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.2		
もずくは海藻の仲間です。枝分かれをしていて、とても細い糸のような形をしています。手でふれるとヌルヌルしています。									家庭でとろう	緑黄色野菜
5 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「やかましいみそ汁」の日だよ!》		米			537	
	焼きししゃも		ししゃも						20.8	
	五目きんぴら	平天		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	708	
やかましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ	じゃがいも		無干し	28.0		
やかましいみそ汁とは、「や」野菜類、「か」海藻類、「ま」大豆製品、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも類の頭文字をとった、バランスのよいみそ汁です。									家庭でとろう	くだもの
8 月	牛乳・ごはん		牛乳	《やまぐち郷土料理の日》		米			618	
	はもからあげ	はもからあげ					油		27.7	
	のり酢あえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	793	
けんちょう	とうふ とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん 干ししいたけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	34.0		
山口県は三方を海に囲まれた自然豊かな県です。海の幸、山の幸をふんだんに使って昔から作られている郷土料理を知り、味わおうという日です。									家庭でとろう	小魚類
9 火	牛乳・パン		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》		パン			637	
	りんごジャム					りんごジャム		カレー粉 コンソメ しょうゆ ウスターソース こしょう	22.0	
	カレーポトフ	とり肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			786	
れんこんサラダ・みかん	ちくわ			れんこん はくさい きゅうり・みかん	さとう	マヨネーズ	酢 しょうゆ こしょう	26.7		
岩国れんこんは、江戸時代から栽培されており、当時の岩国藩主の吉川家の家紋に似ていることから殿様に喜ばれたと言われていました。									家庭でとろう	たまご
10 水	牛乳・ごはん		牛乳	《のりについて知ろう!》		ごはん			556	
	とり肉の梅酒煮	とり肉			しょうが	さとう		梅酒 しょうゆ みりん	24.6	
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		キャベツ		油	コンソメ 塩 こしょう	703	
のり汁	とうふ かまぼこ	のり	にんじん こまつな	だいこん 太もやし			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	29.6		
のりは海藻の仲間です。他にもわかめ・昆布・もずくなどがあります。食物繊維を多く含み、便秘予防に効果的です。今日の「のり」は嘉川のぼら干しです。									家庭でとろう	きのこ類
11 木	牛乳・パン		牛乳	《ぼらを味わおう!》		パン			686	
	ぼらフライのタルタルソースかつ	ぼらフライ		パセリ	らっきょう きゅうり		油 マヨネーズ	塩	29.2	
	粉ふきいも			じゃがいも				塩 こしょう	861	
たまごスープ	たまご とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.7		
今日のぼらのフライは、山口市の秋穂で水揚げ、加工されたものです。フライ以外にも、刺身に焼き物、煮物とどんな料理にも合います。									家庭でとろう	大豆製品
12 金	牛乳・ごはん		牛乳	《地産産100%給食の日》		米			546	
	ふた肉とキャベツのみそ炒め	ふた肉 麦みそ		にんじん	キャベツ			しょうゆ 酒 みりん	25.6	
	ゆず香りあえ	しらす干し 干しひじき			ゆず(果汁) だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	700	
とうふ汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい 太もやし			だし昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.8		
山口地域で作られた食材を地産産物といい、地域の食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。									家庭でとろう	いも類
15 月	牛乳		牛乳	《大豆について知ろう!》						
	ふわふわどんぶり(ごはん・具)	たまご とりミンチ とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 焼きふ さとう かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん		
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		こまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ 酒 みりん	864	
お茶豆	大豆 きな粉					さとう	ごま油	塩 抹茶	35.1	
大豆は「畑のお肉」と呼ばれるように、肉や魚などの動物性たんぱく質に負けない「良質のたんぱく質」を含んでいます。									家庭でとろう	魚介類
16 火	牛乳・パン		牛乳	《フランス料理を味わおう!》		パン			628	
	チキンフラカッセ	とり肉	牛乳		たまねぎ しめじ	小麦粉	バター	コンソメ 塩 こしょう	26.8	
	チーズポテト		チーズ					塩 こしょう	790	
ビーンズスープ	大豆 ふた肉		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん				コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.2	
チキンフラカッセはフランスのメーヌ地方の伝統的な家庭料理です。フラカッセとは「白い蒸込み」という意味で、焼いたとり肉をホワイトソースで煮込んだものです。									家庭でとろう	海藻類

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(100gあたり) kcal たんぱく質 g (100gあたり) kcal たんぱく質 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
17 水	牛乳・ごはん		牛乳	《吹き寄せ煮を味わおう!》		米			564	
	ちりめんふりかけ		しらす干し			さとう		しょうゆ みりん	22.7	
	吹き寄せ煮	とり肉 平天 厚あじ	昆布	にんじん	だいこん しめじ	里いも こんにゃく さとう	くり	かつお節 しょうゆ	728	
	ごま酢あえ	かまぼこ		にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	27.9	
吹き寄せ煮は、風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるように、秋の味覚を盛り合わせた料理です。									家庭でどうぞ	くだもの
18 木	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《さつまいもを味わおう!》		パン	チョコ大豆クリーム		698	
	いも雑炊	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい しめじ	さつまいも 米		かつお節 出し昆布 しょうゆ 酒 塩	21.7	
	ごぼうのごまマヨあえ	ツナ水煮		にんじん	ごぼう キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ	881	
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	26.9	
さつまいもは、土の中の根の一部が大きくなったものです。熱を加えるとあまみが増します。旬の味を味わいましょう。									家庭でどうぞ	たまご
19 金	牛乳		牛乳	《ピピンパを味わおう!》					598	
	ピピンパ(ごはん・肉の具)	ぶた肉		にら	はくさいキムチ にんにく	米 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	23.6	
	ナムル			ほうれんそう にんじん	太もやし	さとう	ごま 油	酢 しょうゆ トウバンジャン	768	
	トックツ	とり肉 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	キャベツ しょうが にんにく	トック		中華だし しょうゆ 酒 塩	29.2	
ピピンパは韓国料理で、「ピピン」は「ませる」、「パフ」は「ごはん」という意味です。ごはんの上の具とごはんをまぜながらいただきます。									家庭でどうぞ	いも類
22 月	牛乳		牛乳	《大分県の郷土料理を味わおう!》					642	
	ごはん・中のみ・のり佃煮		中のみ：のり 佃煮			米			26.5	
	さばの塩焼き・鶏汁(けいじる)	さば・とり肉		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 干ししいたけ	里いも こんにゃく さとう		塩・かつお節 しょうゆ 酒 みりん	82.9	
	やせうま	きな粉				やせうま さとう		塩	32.7	
鶏汁(けいじる)・やせうまは大分県の郷土料理です。鶏汁は盆や正月に食べられる料理です。やせうまは小麦粉で作ったおやつです。									家庭でどうぞ	その他の野菜
24 水	牛乳		牛乳	《根菜について知ろう!》					697	
	根菜カレーライス(麦ごはん・ルウ)	とり肉		にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう グリンピース しょうが にんにく りんご	米 麦・さつまいも	油	カレー粉 カレールウ クチャップ ウスターソース	21.7	
	ひじきサラダ	ツナ水煮	干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	88.2	
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						26.0	
根菜とは、野菜のうち土の中にある部分を食用するものです。にんじん・だいこん・ごぼう・れんこんなどがあります。									家庭でどうぞ	大豆製品
25 木	牛乳		牛乳	《ごぼうを味わおう!》					649	
	セルフハンバーガー(パン・中のみ・チーズ)		中のみ：チーズ			パン		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン・コンソメ 塩 こしょう	27.6	
	煮込みハンバーグ・コーンキャベツ	ハンバーグ			キャベツ とうもろこし	さとう			84.6	
	ごぼう入りクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ	じゃがいも		ホワイトルウ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	36.6	
ごぼうは平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていたようです。江戸時代の終わりがころから、野菜として調理されるようになりました。									家庭でどうぞ	魚介類
26 金	牛乳・ごはん		牛乳	《しつちる鍋を味わおう!》		米			699	
	たらのかりん揚げ	たら				さつまいも かたくり粉 黒さとう	ごま 油	酢 しょうゆ 酒	24.3	
	しつちる鍋	いわしだんご とり肉 麦みそ		にんじん	はくさい ごぼう しいたけ はなごりー	里いも 焼きふ	ごま	出し昆布 しょうゆ みりん	89.8	
	りんご				りんご				30.3	
しつちる鍋は、平成17年10月1日に、山口市・小郡町・秋穂町・阿知須町・徳地町の合いを記念して、各地の特産物を盛りこんだ鍋料理です。									家庭でどうぞ	海藻類
29 月	牛乳・ごはん		牛乳	《じゃがいもについて知ろう!》		米			620	
	蒸ししょうまい	しょうまい							23.4	
	中華あえ	かまぼこ	干しひじき	にんじん	はくさい 太もやし きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩	82.5	
	マーボーじゃがいも	とうふ ぶたミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 トウバンジャン	30.2	
いも類は日本人に不足しがちな食材のひとつです。じゃがいもにふくまれるビタミンCは加熱に強いのでしっかりとることができます。									家庭でどうぞ	小魚類
30 火	牛乳・パン		牛乳	《スパニッシュオムレツを味わおう!》		パン			601	
	スパニッシュオムレツ	たまご とりミンチ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう クチャップ	26.1	
	そえ野菜			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	75.8	
	白いんげん豆のスープ	白いんげん豆 パーコン			だいこん たまねぎ はくさい セロリ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.2	
今日は具だくさんのオムレツです。家庭ではオムレツは卵を溶いて塩・こしょうなどで味をつけ、フライパンにバターをひいて手早く焼き上げます。									家庭でどうぞ	きのこ類

今月の予定

興進小 2日:5年給食なし 15日:全校給食なし

川西中 1日:全校給食なし



5日は『やかましいみそしる』の日

や:にんじん ねぎ だいこん か:わかめ

ま:とうふ・油あげ し:しめじ い:じゃがいも



とり肉の梅酒煮
(10日にです)

<材料>4人分
鶏肉切り身(50g)・・・4切れ
しょうが・・・2g
梅酒・・・12g
さとう・・・8g
しょうゆ・・・16g
みりん・・・8g
水・・・36g

<切り方>

- 1.しょうがを千切りにする。
- 2.なべの調味料と水、しょうがを入れ火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れる。
- 3.落しだ(クッキングシートでも可)をし、中火で煮る。少し煮汁が残る程度で火を消す。

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考えることを目標としています。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食文化」について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いをこめて、11月24日を、「いい日本食」「和食の日」として制定されました。「だし」に注目してみると、5日は煮干しでつくる「やかましいみそ汁」、10日と12日はかつお節と出し昆布でつくる「すまし汁」が登場します。和食の味の最も重要なのが、「だし」です。風味を感じながら味わいましょう。