








令和4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	(a) 熱量 kcal (b) 塩分 mg (c) 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			
火	牛乳・パン		牛乳	《秋の味「きのこ」を味わおう！》		パン			613	
	れんこんハンバーグのごまみそかけ	ぶたミンチ 牛ミンチ とうふ 米みそ	牛乳		れんこん たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	ごま	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん	28.6	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	77.8	
	きのこスープ	たまご とり肉		にんじん こまつな	しめじ えのきだけ まいたけ しいたけ はくさい たまねぎ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	35.5	
きのこの仲間には、しめじ・まいたけ・えのきだけ・しいたけ・エリンギ・きくらげなどがあります。きのこは秋の味覚の一つです。									家庭でとろう	小魚類
水	牛乳		牛乳	《りんごを味わおう！》					60.8	
	豚玉とんぶり(ごはん・具)	ぶた肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	23.1	
	じゃがいものごま酢あえ			にんじん	太もやし きゅうり	じゃがいも さとう	ごま	酢 しょうゆ 塩	7.85	
	りんご				りんご				28.3	
りんごの皮の部分にはペクチンというお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれているので皮ごと食べるといいです。									家庭でとろう	魚介類
金	牛乳・ごはん		牛乳	《しっちゃん鍋を味わおう！》		米			6.89	
	たららの甘辛がらめ	たら		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも さとう かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	25.2	
	しっちゃん鍋	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 やきふ	ごま	出し昆布 しょうゆ みりん	9.03	
	みかん				みかん				31.4	
しっちゃん鍋は、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。									家庭でとろう	海そう類
月	牛乳・ごはん		牛乳	《吹き寄せ煮を味わおう！》		米			5.54	
	梅ふいかけ		しそ入りわかめ		梅干し		ごま		21.2	
	吹き寄せ煮	とり肉 厚あげ 平天	昆布	にんじん	だいこん しめじ	里いも こん さとう	くり	かつお節 しょうゆ 酒 みりん	7.15	
	白菜のおかかあえ	かつお節		にんじん	はくさい 太もやし きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	26.0	
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。									家庭でとろう	小魚類
火	牛乳・パン		牛乳	《じゃがいもについて知ろう！》		パン			6.55	
	とり肉のチーズパン粉焼き	とり肉	チーズ			パン粉	マヨネーズ	しょうゆ	28.2	
	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	8.32	
	豆と野菜のスープ	ぶた肉 白いんげん豆 大豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	34.5	
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。									家庭でとろう	緑黄色野菜
水	牛乳・ごはん		牛乳	《やまぐち郷土料理の日》		米			5.52	
	ちいめんふいかけ		しらす干し			さとう		しょうゆ みりん	23.2	
	けんちょう	とうふ とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	7.09	
	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	28.6	
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	くだもの
木	牛乳・パン (中学のみ:ポイルウイナー)	(中学のみ:ウインナー)	牛乳	《「れんこん」を味わおう！》		パン			5.81	
	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		コンソメ カレー粉 しょうゆ ウスターソース こしょう	21.6	
	れんこんサラダ	ちくわ			れんこん はくさい きゅうり	さとう	マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	8.12	
	みかん				みかん				29.1	
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す。									家庭でとろう	たまご
金	牛乳・ごはん		牛乳	《地産産100%給食の日》		米			5.64	
	ぶた肉と厚あげのみそ炒め	ぶた肉 厚あげ 麦みそ			キャベツ		油	しょうゆ 酒 みりん	24.6	
	ゆず吉あえ		しらす干し 干しいたけ		ゆず吉(果汁) だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	7.23	
	かきたま汁	たまご かまぼこ 油あげ		にんじん こまつな	はくさい 太もやし	かたくり粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	30.7	
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
月	牛乳・ごはん		牛乳	《のりについて知ろう！》		米				
	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		
	キャベツのじゃこ炒め		しらす干し		キャベツ		油	中華だし こしょう	7.16	
	のり汁・りんごゼリー	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	(中のみ:りんごゼリー)		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	27.4	
のりは海藻の仲間、他にもわかめ・昆布・もずくなどがあります。食物繊維を多く含む、便秘予防に効果的です。今日の「のり」は嘉川のほら干しです。									家庭でとろう	きのこ類
火	牛乳・パン・ぼんかんジャム		牛乳	《車えびを味わおう！》		パン・ぼんかんジャム			6.40	
	車えびのフライタルソースかけ	車えびフライ			らっきょう漬 きゅうり		油 マヨネーズ	塩	24.6	
	野菜のソテー			にんじん こまつな	太もやし		油	コンソメ 塩 こしょう	7.76	
	たまごスープ	たまご ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん	かたくり粉		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	29.2	
今日のスーパフライは、山口市の秋穂で養殖された車えびです。山口市では、市内で水揚げや養殖される水産物を子どもたちに味わってもらう取組がされています。									家庭でとろう	大豆製品
水	牛乳		牛乳	《山梨県の郷土料理を味わおう！》					6.09	
	おから入りそばごはん(ごはん・具)	とりミンチら たまご	おから		えだまめ	米 さとう		しょうゆ 酒	25.1	
	茎わかめのあえもの		茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり			しょうゆ	7.71	
	ほうとう	ぶた肉 米みそ		かぼちゃ にんじん	はくさい ごぼう 白ねぎ	きしめん		煮干し	31.0	
ほうとうは山梨県の郷土料理で、小麦粉をねってざっくり切っためんを、野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。									家庭でとろう	種実類

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	(例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g (例) 総量 kcal (例) 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 木	牛乳・パン (中学のみ:チーズ)		牛乳 (中学のみ:チーズ)	《かみかみメニューの日だよ!》					604	
	クリームスパゲティ	とり肉	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ しめじ	スパゲティ		ホワイトル コンソメ 塩 こしょう	238	
	かみかみサラダ			にんじん こまつな	切り干し大根 キャベツ		アーモンド油	酢 塩 こしょう	810	
	グレースフルーツ				グレースフルーツ				31.5	
かむことであごをきたえ、しょうぶ歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でどう	いも類
18 金	牛乳・ごはん		牛乳	《「まごわやさしい」の日だよ!》		米			613	
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	266	
	ひじき炒め	平天 大豆	干しひじき	にんじん こまつな	干しいだけ	こんにやく さとう		しょうゆ みりん	785	
	ごまみそ汁	油あげ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	ごま	煮干し	32.7	
ま(め)・こ(ま)・わ(かめ)・や(さい)・さ(かな)・し(いだけ)・い(も)が入っています。日本人の体によい、日本古来の食材です。									家庭でどう	くだもの
21 月	牛乳		牛乳	《カタル料理を味わおう!》					597	
	マクワース(カレーコンソメごはん・具)	ツナ水煮		にんじん ピーマン	たまねぎ	米	オリーブ油	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう	25.7	
	ガーリックチキン	とり肉			しょうが			しょうゆ 酒 みりん	764	
	ひよこ豆スープ	ひよこ豆 ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ しめじ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	31.8	
今日11月21日から、カタルでサッカーのワールドカップが開催されます。スパイスや豆を使った料理が多いようです。									家庭でどう	その他の野菜
22 火	牛乳・パン・レースンクリーム		牛乳	《大豆について知ろう!》		パン	レースンクリーム		594	
	みそラーメン	ぶた肉 赤みそ 米みそ		にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし	中華めん		中華だし 塩 こしょう	23.2	
	塩くらげの中華あえ	塩くらげ		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	744	
	大豆といこのかきり	大豆	かえりいりこ			さとう		しょうゆ みりん	29.0	
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」をふくんでいます。									家庭でどう	きのこ類
24 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		668	
	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 しょうゆ 酒 塩	20.5	
	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	843	
	オレンジ				オレンジ				25.4	
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	大豆製品
25 金	牛乳・ごはん		牛乳	《昨日11月24日は和食の日!》		米			539	
	焼きししゃも		ししゃも						21.8	
	切り干し大根のソース炒め	ぶた肉 平天		にんじん ねぎ	切り干し大根 キャベツ 太もやし		油	コンソメ ウスターソース しょうゆ	712	
	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		煮干し	29.2	
「いいにほんしょく」の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」です。和食に大切な「だし」に注目し、煮干しだしのやかましいみそ汁の登場です。									家庭でどう	たまご
28 月	牛乳		牛乳	《根菜について知ろう!》					708	
	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 にんにく しょうが りんご	さつまいも 米	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	22.2	
	キャベツとしらすのサラダ		しらす干し		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	酢 塩 こしょう	897	
	フルーンヨーグルト		フルーンヨーグルト						26.5	
根菜とは、野菜のうち土の中にある部分を食用にするものです。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	緑黄色野菜
29 火	牛乳・パン		牛乳	《スパニッシュオムレツを味わおう!》		パン			575	
	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 ケチャップ	25.2	
	フロッコリーのソテー			フロッコリー にんじん			油	コンソメ 塩 こしょう	725	
	白いんげん豆スープ	白いんげん豆 ベーコン			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	31.2	
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	魚介類
30 木	牛乳・ごはん		牛乳	《大分県の郷土料理を味わおう!》		米			619	
	さばの塩焼き	さば						塩	24.8	
	小松菜の炒めもの	ベーコン		こまつな	キャベツ とうもろこし		油	中華だし 塩 こしょう	792	
	だんご汁	油あげ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいだけ	やせうま 里いも		煮干し	30.5	
だんご汁は大分県に伝わる郷土料理です。小麦粉を水を加えてこねて、薄く帯状にひきのぼしただんごをみぞ仕立ての汁に入れたものです。									家庭でどう	海そう類

今月の予定

興進小 14日:全校給食なし 17日:5年給食なし



25日は『やかましいみそ汁』の日

や:にんじん ねぎ だいこん か:わかめ

ま:とうふ し:しめじ い:じゃがいも



(14日出ます)

＜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. 落としだす(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願いをこめて、11月24日を、いい日本食、「和食の日」と制定しました。「だし」に注目してみると、煮干しでつくる「ごまみそ汁(18日)」「やかましいみそ汁(25日)」「だんご汁(30日)」、かつお節と出し昆布でつくる「かきたま汁(11日)」「のり汁(14日)」が登場します。和食の味わいの最も重要なのが、「だし」です。「だし」の風味を味わい、日本の伝統的「だし」文化を感じて欲しいと思います。