






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	kcal たんぱく質 糖質 たんぱく質	
		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			
木	牛乳・パン		牛乳	《おからについて知ろう!》		パン			622	
	さつまいもの豆乳シチュー	とり肉 大豆 豆乳		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ グリンピース	さつまいも		ホワイトルフ コンソメ こしょう	25.0	
	おからサラダ	おから ツナ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	酢 塩 こしょう	860	
	みかん(中学のみ:ウインナー)	中のみ:ウインナー			みかん				33.5	
おからは大豆製品のひとつです。おからは豆乳をしぼったあとに残ったものです。食物繊維がたっぷりの食材です。									家庭でとろう	海藻類
金	牛乳・ごはん		牛乳	《高菜について知ろう!》		米			591	
	とりのさっぱり煮	とり肉			しょうが にんにく	さとう		酢 しょうゆ 酒 みりん	25.0	
	高菜の煮浸し	油あげ かつお節		たかな	はくさい	さとう		しょうゆ 酒 みりん	752	
	やましいみそ汁	とうふ 麦みそ	干しわかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さといも		煮干し	30.7	
高菜はカロテンだけでなく、カルシウムや鉄分を多く含んだ優れたものの野菜です。煮浸しするとおいしくいただけるほかに、塩漬けにすると長時間保存することができます。									家庭でとろう	いも類
月	牛乳		牛乳	《水菜について知ろう!》					540	
	ごはん・わかめふりかけ		しそわかめ しらす干し			米	ごま油		22.4	
	いかと里いもの煮物	いか 平天 厚あげ		にんじん さやいんげん	だいこん	さといも こん とう		出し昆布 かつお節 しょうゆ 酒 みりん	710	
	水菜のあえもの(中学のみ:小魚)	とりささみ	(中のみ:小魚)	みすな にんじん	はくさい 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	30.4	
水菜の旬は10月から3月で、京都で古くからさいばいされていることから京菜とも呼ばれています。鍋物、煮物、サラダにするとおいしくいただけます。									家庭でとろう	きのこ類
火	牛乳・パン		牛乳	《大豆は畑のお肉だよ!》		パン			679	
	大豆入りミートスパゲティ	大豆 ぶたミンチ 牛ミンチ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	スパゲティ さとう	油	コンソメ ケチャップ トマトピューレ チミグラスソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう	26.9	
	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	アーモンド油	酢 塩 こしょう	916	
	りんご(中学のみ:チーズ)	(中のみ:チーズ)			りんご				35.5	
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
水	牛乳・ごはん		牛乳	《だいこんについて知ろう!》		米			593	
	焼きぎょうざ	ぎょうざ							22.8	
	マーボー大根	とうふ ぶたミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 豆板醤	788	
	もやし中華あえ	かまぼこ		にんじん こまつな	太もやし はくさい	さとう	ごま油	しょうゆ 塩	29.1	
大根の根の部分ですが、葉に近い方が甘みが強く大根おろしやサラダに、下に行くほどからみが増すので、煮物や汁物にむきます。									家庭でとろう	いも類
木	牛乳・パン		牛乳	《里いもを味わおう!》		パン			634	
	里いもグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	さといも マカロニ パン粉	油	ホワイトルフ コンソメ 塩 こしょう	27.8	
	野菜のソテー			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	799	
	ビーンズスープ	大豆 白いんげん豆 ぶた肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.8	
里いもは、他のいもに比べてエネルギーが低いですが、ビタミンB1・B2や、水に溶けやすい食物繊維をたくさん含んでいます。									家庭でとろう	小魚類
金	牛乳・ごはん		牛乳	《たらを味わおう!》		米			592	
	たらのかりん揚げ	たら				じゃがいも かたくり粉 黒糖 さとう	ごま油	酢 しょうゆ 酒	19.3	
	かぶの甘酢あえ		昆布	にんじん	かぶ きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	758	
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう	こんにやく		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	23.4	
たらは、魚へんに雪と書きます。その字のイメージどおり、北の海にすみ、雪の降る寒い季節によくとれます。									家庭でとろう	たまご
月	牛乳		牛乳	《南蛮煮について知ろう!》					587	
	ごはん・ちりめんふりかけ		しらす干し			米 さとう	ごま	しょうゆ みりん	23.5	
	南蛮煮	ぶた肉 厚あげ 米みそ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 干ししいたけ しょうが	さといも こん とう	油	しょうゆ 酒 みりん	757	
	春菊のごまあえ	ツナ水煮		しゅんぎく にんじん	キャベツ 太もやし	さとう	ごま	しょうゆ 塩	29.1	
南蛮煮は、山口県の郷土料理です。山口県では昔、鯨がたくさん捕られていたので、鯨を入れて作られていたようです。									家庭でとろう	くだもの
火	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《海藻について知ろう!》		パン	チョコ大豆クリーム		671	
	あじのごまマヨ焼き	あじ					ごま マヨネーズ	しょうゆ	30.2	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう	824	
	海そうスープ	たまご とうふ	海そう	にんじん こまつな	はくさい 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	36.7	
海藻は海に囲まれた日本では昔から食べられていました。「海の野菜」ともいわれ、カルシウムやマグネシウム、ヨウ素などの無機質を多く含んでいます。									家庭でとろう	その他の野菜
水	牛乳		牛乳	《「れんこん」を味わおう!》					623	
	ふわふわどんぶり	たまご とりミンチ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	米 焼酎 かたくり粉		かつお節 しょうゆ 酒 みりん	26.4	
	ひじきとれんこんのあえもの	かまぼこ	干しひじき		れんこん だいこん きゅうり	さとう		酢 しょうゆ 塩	801	
	りんか汁大豆	大豆				黒砂糖 さとう	ごま油	塩	33.0	
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	種実類
木	牛乳・パン		牛乳	《フランス料理を味わおう!》		パン			601	
	チキンフリカッセ	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	27.5	
	ポトフ	ぶた肉		にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん たまねぎ カリフラワー	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	752	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				34.0	
チキンフリ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。フリカッセとは「白い煮込み」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	大豆製品

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	(kcal) 100gあたりのエネルギー	
		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			
16	牛乳		牛乳	《切り干し大根について知ろう!》					653	
	ごはん・味つけのり		味つけのり			米		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん	20.5	
	ちからうどん	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	もちっこいなりうどん さとう			840	
金	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	24.8	
切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘みも栄養価もアップします。									家庭でどう	きのこ類
19	牛乳・ごはん		牛乳	《北海道の料理を味わおう!》		米			614	
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 米みそ			キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう	バター	しょうゆ 酒 みりん	25.8	
	昆布あえ		塩昆布		だいこん きゅうり		ごま	しょうゆ	792	
月	だんご汁	油あげ		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ	じゃがいも 小麦粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん	31.8	
ちゃんちゃん焼きは北海道の漁師町の名物料理です。鉄板にバターをひき、鮭と野菜をのせ、みそ味のたれをかけて蒸し焼きにしたものです。									家庭でどう	小魚類
20	牛乳・パン		牛乳	《かぶを味わおう!》		パン		ケチャップ ウスターソース 赤ワイン	608	
	煮込みハンバーグ	ハンバーグ				さとう			26.2	
	コーンキャベツ				キャベツ とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	796	
火	かぶのクリームスープ(中学のみ:チーズ)	とり肉	牛乳(中のみ:チーズ)	にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ			ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	35.2	
かぶはヨーロッパ生まれの野菜です。日本でも古くからつくられています。春の七草の「すずな」のことです。									家庭でどう	魚介類
21	牛乳・ごはん		牛乳	《冬至について知ろう!》		米			617	
	くじらくじらごぼう	くじら		にんじん	ごぼう えだまめ	かたくり粉 さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	22.7	
	ゆず風味あえ	かまぼこ			ゆず だいこん はくさい 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	797	
水	かぼちゃのみぞ汁	油あげ 麦みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			燕干し	28.0	
明日12月22日は「冬至」です。寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。									家庭でどう	海藻類
22	牛乳・パン		牛乳	《はなっこりーを味わおう!》		パン			615	
	とり肉のセサミ焼き	とり肉			にんにく しょうが		ごま	しょうゆ 酒	26.7	
	はなっこりーサラダ		チーズ	にんじん	はなっこりー キャベツ	さとう	油	酢 塩 こしょう	756	
木	細切り野菜のスーフレーケーキ	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい 太もやし		ケーキ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.4	
「はなっこりー」は、ブロッコリーと中国野菜のサイシンを交配してできた山口県のオリジナル野菜です。今が旬の野菜です。									家庭でどう	大豆製品
23	牛乳・ごはん		牛乳	《冬休みもしっかり朝ごはん!》		米			550	
	蒸ししょうまい	しょうまい							20.8	
	中華あえ			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		
金	八宝菜	ぶた肉 いか 平天		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だけのこ しょうが	かたくり粉	ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう		
ごはんとみそ汁におかずをプラスするとバランスのよい朝ごはんとなります。早寝・早起き・朝ごはんは規則正しい冬休みを過ごしましょう。									家庭でどう	いも類

(今月の予定) 川西中 23日:全校給食なし



＜材料＞4人分  
 だいこん：300g  
 豚肉（ミンチ）：80g  
 しょうが（おろし）：2g  
 にんにく（おろし）：2g  
 こま油：小さじ1  
 豆腐：160g  
 たまねぎ：60g  
 にんじん：40g  
 ねぎ：20g  
 干しいたけ：4g  
 砂糖：小さじ1g  
 赤みそ：40g  
 しょうゆ：小さじ1（6g）  
 酒：小さじ1  
 てんぷん：小さじ1

- ＜作り方＞
1. だいこんを角切りにする。
  2. しいたけを水につけてもどす。
  3. 豆腐を角切りにする。
  4. 野菜をみじん切りにする。
  5. ねぎを小口切りにする。
  6. だいこんを下ゆでする。
  7. 肉、ついで野菜を炒め、調味料を入れ煮る。
  8. だいこん、ねぎを加え、煮る。
  9. 水溶きでんぷんを入れ、とろみをつけ、仕上げる。



2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 し：えのきだけ い：さいとも

大根の根は葉に近い方が甘く、先にいほど辛くなります。葉に近いところは大根おろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切り干し大根にするとおいしく食べられます。



地場産 100% 給食の日



11月9日(水)  
 ごはん・ちりめんふりかけ  
 けんちょう・のり酢あえ・牛乳



11月11日(金)  
 ごはん・ぶた肉と厚揚げのみそ炒め  
 ゆず吉あえ・かきたま汁・牛乳



11月14日(月)  
 ごはん・とり肉の梅酒煮・キャベツのじゃこ炒め  
 のり汁・りんごゼリー・牛乳

《山口市からのお知らせ》

物価高騰による食材費への影響がある中、山口市では、給食費を値上げすることなく、これまでどおりの栄養バランスや量を保った給食の提供を行うため、食材費の値上がり分を市費で負担する支援が行われています。