

令和6年度 11月分学校給食献立表

《11月のきゅうしょくもくひょう： 楽しく会食しよう（よくかんで食べよう）》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品
1	金	主食 主菜 副菜 飲み物	パン ポークビーンズ ほうれんそうとうもろこしのソテー ぎゅうにゅう ごはん	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ほうれんそう もやし とうもろこし	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ あぶら	クチャップ クスターソース しお こしょう しお こしょう しょうゆ	591 2.2	海藻
5	火	主食 主菜 副菜 飲み物	ごはん げんきのでるレバー とうふじる ぎゅうにゅう	とりにく レバー とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にら たまねぎ にんじん こまつな	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	さけ しょうゆ かつおぶし しお しょうゆ	641 1.8	果物
6	水	主食 主菜 副菜 飲み物	パン はつがげんまいいりつくね レモンあえ ウインナーとやさいのスープ ぎゅうにゅう	とりにく しらすぼし ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう キャベツ 人参 とうもろこし ブロッコリー ほうれんそう	パン パンこ でんぶん はつがげんまい さとう さとう じゃがいも	しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	614 3.2	乳製品
11月7日(木) かみかみ献立(11月8日は「いい歯の日」です。)									
7	木	主食 主菜 副菜 飲み物	ごはん おでん かみかみサラダ ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ さつまあげ ハム いか しらすぼし ぎゅうにゅう	だいこん だいこん にんじん キャベツ	こめ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら さとう	すくねし だし しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ す しお	620 2.4	きのこ類
8	金	主食 主菜 副菜 飲み物	たてわりパン おおむぎいりミートソース ふわふわスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ にんじん パセリ	パン スーパーおおむぎ パンこ さとう じゃがいも パンこ はちみつレモンゼリー	クチャップ クスターソース しお しお こしょう	679 2.4	乳製品
12	火	主食 主菜 副菜 デザート 飲み物	ごはん にくどうふ ひじきとツナのサラダ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ひじき ツナみず みかん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい キャベツ きゅうり にんじん みかん	こめ こんにゃく さとう ごま さとう	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す	647 1.5	いも類
13	水	主食 主菜 副菜 飲み物	パン いちごジャム ぶたにくのガーリックいため むぎとたっぷりやさいのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン いちごジャム ごまあぶら むぎ じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう	602 2.2	海藻
14	木	主食 主菜 副菜 副菜 飲み物	ごはん スズキのスパイシーソースがけ ごまあえ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	スズキ わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま さとう さつまいも	クチャップ オスターソース コレー しょうゆ にぼし	605 2.2	豆類
15	金	主食 主菜 副菜 飲み物	パン だいずのシチュー れんこんサラダ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな れんこん きゅうり	パン じゃがいも パター こむぎこ ごま マヨネーズ	しお こしょう しょうゆ	599 2.4	きのこ類
18	月	主食 主菜 副菜 デザート 飲み物	ごはん すきやき ひじきとほうれんそうのあえもの ゆずさちゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ひじき ツナみず ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん もやし ねぎ ほうれんそう にんじん	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま さとう ゆずさちゼリー	しょうゆ さけ しょうゆ す	638 1.4	いも類
19	火	主食 主菜 主菜 副菜 飲み物	ゆかりごはん ごもくうどん しろみさかなのフライ そくせきづけ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ホキ くきわかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	ゆかり かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん しお	612 2.6	豆類
20	水	主食 主菜 副菜 デザート 飲み物	パン ぶたにくのトマトに えだまめとひじきのサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナみず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト えだまめ きゅうり バナナ	パン じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	しお こしょう クチャップ クスターソース しょうゆ	604 2.2	小魚
21	木	主食 主菜 副菜 飲み物	ごはん マーボーだいこん ちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ みそ ツナみず わかめ ぎゅうにゅう	だいこん はくさい 人参 ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	こめ ごまあぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	しょうゆ す しょうゆ	585 2.1	きのこ類
22	金	主食 主菜 副菜 副菜 飲み物	パン ぶたにくのコロッケ ブロッコリーのサラダ はくさいのスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら あぶら さとう	しお こしょう クチャップ クスターソース す しお こしょう しお しょうゆ こしょう	604 2.3	海藻
25	月	主食 主菜 副菜 副菜 飲み物	ごはん いわしのかんろに こまつなのごまずあえ すましじる ぎゅうにゅう	いわし とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ だいこん もやし にんじん こまつな	こめ さとう ごま さとう	しょうゆ みりん す しょうゆ こんぶ かつおぶし しょうゆ しお	629 1.6	いも類
26	火	主食 主菜 副菜 飲み物	ごはん れんこんカレーシチュー チーズサラダ ぎゅうにゅう	とりにく しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう	れんこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎこ はちみつ あぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう	618 1.4	種実類
27	水	主食 主菜 副菜 飲み物	パン さけだんごとやさいのシチュー こまつなともしのいためもの ぎゅうにゅう	さけだんご ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	パン さつまいも あぶら パター こむぎこ あぶら	しお こしょう しお こしょう しょうゆ	607 2.2	豆類
11月28日(木) 山口県の郷土料理「けんちょう」									
28	木	主食 主菜 副菜 デザート 飲み物	ごはん けんちょう きんたいはくさいのおかかあえ みかん ぎゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな さやいんげん しいたけ きんたいはくさい こまつな みかん	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ	623 1.4	種実類
29	金	主食 主菜 副菜 飲み物	パン チョコパテ はくさいとにくだんこのスープ じゃがいもとベーコンのサラダ ぎゅうにゅう	ミートボール とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい にんじん こまつな えのきたけ えだまめ にんじん	パン チョコパテ じゃがいも あぶら	しょうゆ しお こしょう しお こしょう	615 2.2	海藻

給食がない日 * 15日：1年生

十二日から十八日地場産給食週間