



令和元年 11月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	ビーンズカレー 海藻とチーズのサラダ	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 海藻 チーズ 牛乳	米 強化米 じゃがいも 油	玉葱 にんじん ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり コーン	838 kcal 22.6 g 24.7 g 4.0 g
5 火	コッペパン	○	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーのポテトと和え	豚肉 牛乳	パン スパゲティ 油 白ごま すりごま マネー	にんじん 青ピーマン 玉葱 キャベツ りょうとうもやし ブロッコリー	724 kcal 28.6 g 20.3 g 2.7 g
6 水	ご飯	○	野菜ぎょうざ 白菜の即席漬け たらちり	豆腐 たら 牛乳	米 強化米 油 三温糖 しらたき	野菜ぎょうざ (キャベツ 玉葱 ねぎ にら しょうが 豚肉 鶏肉 パン粉 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃがいも ほうきさい だいこん菜 白ねぎ しんじき にんじん えのきたけ)	793 kcal 28.9 g 22.1 g 2.9 g
7 木	コッペパン	○	豆乳シチュー ビーンズサラダ オレンジ	鶏肉 豆乳 牛乳 粉チーズ ツナ 大豆 チーズ	パン じゃがいも マーガリン 三温糖 油	玉葱 にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ ほうれんそう オレンジ	846 kcal 29.9 g 30.8 g 3.6 g
8 金	ご飯	○	おでん 小松菜のたくあんサラダ	生揚げ うずら卵 竹輪 牛乳	米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 白ごま	にんじん だいこん 小松菜 だいこん漬	676 kcal 22.8 g 14.0 g 1.9 g
11 月	げにつぼ寿司	○	しゅうまい 大平	油揚げ 鶏肉 卵 しゅうまい (豚肉 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく じゃがいも 砂糖 小麦粉 水あめ) 鶏肉 生揚げ 高野豆腐 牛 乳	米 強化米 三温糖 こんにゃく 里芋 油	げにつぼ漬 人参 椎茸 ごぼう れんこん 椎茸	906 kcal 33.8 g 27.6 g 4.3 g
12 火	コッペパン	○	オムレツのケチャップソースがけ れんこんサラダ 秋野菜のスープ	オムレツ (卵 チキンソー 油 砂糖 でん粉) あおさ 鶏肉 牛乳	パン 三温糖 油 じゃがいも	れんこん 人参 だいこん りょうとうもやし パセリ	778 kcal 27.7 g 27.0 g 3.8 g
13 水	わかめごはん	○	瀬戸内産小いわし つしま はも団子汁	わかめ 小いわし (濃粉つき) 木綿豆腐 はも入り野菜団子 (たら はも 玉葱 人参 でん粉 水あめ 砂糖 油) 牛乳	米 強化米 油 こんにゃく 白ごま すりごま 油 三温糖	人参 ごぼう 椎茸 しょうが だいこん はくさい しめじ 菜ねぎ	693 kcal 24.4 g 18.9 g 3.2 g
14 木	コッペパン	○	山口県産のコンパニ野菜コン れんこんサラダ しゃきしゃきスープ	山口県産じゃこ団子 (たら じゃこ 玉葱 でん粉 水あめ 油 砂糖) 牛乳	パン しょうが 人参 玉葱 砂糖 マッシュポテト 油 パン粉 米粉 小麦粉 油 マネー 白ごま すりごま じゃがいも	れんこん 人参 はなっこりー 小松菜 りょうとうもやし 玉葱	822 kcal 27.4 g 28.4 g 3.9 g
15 金	ご飯	○	やまぐちさんちの玉子焼き わかめの和え物 けんちょう みかん	やまぐちさんちの玉子焼き (卵 砂糖 でん粉) わかめ 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 強化米 ごま油 三温糖 こんにゃく 油	キャベツ 人参 だいこん 椎茸 みかん	795 kcal 30.2 g 21.3 g 1.9 g
18 月	いりこ菜めし	○	白菜の甘酢和え ちゃんこ鍋	わかめ イワシミニボール (いわし 砂糖 でん粉) 牛乳	米 強化米 すりごま 三温糖 白玉 しらたき	いりこ菜めし (青菜 砂糖 しらすばし ごま かつおぶし でん粉 ごま) はくさい りょうとうもやし えのきたけ にんじん 白ねぎ	687 kcal 23.2 g 13.2 g 3.9 g
19 火	山菜うどん	○	キャラメルポテト はなっこりーのおかか和え	油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	うどん 三温糖 油 さつまいも グラニュー糖 バター 白ごま	山菜 (わらび えのきたけ たけのこ) にんじん 玉葱 菜ねぎ はなっこりー	658 kcal 21.1 g 28.7 g 2.0 g
20 水	ごはん	○	さばのみそ煮 白菜のごま和え 幕末汁	さばのみそ煮 (さば 砂糖 みそ 米粉) 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 強化米 三温糖 すりごま	はくさい にんじん かぶ 菜ねぎ	746 kcal 27.5 g 21.4 g 2.0 g
21 木	コッペパン	○	お魚カツ 白菜と肉団子のスープ はなっこりーのサラダ	お魚カツ (あじ 玉葱 パン粉 油 砂糖 豆乳 小麦粉 でん粉) ミートボール (鶏肉 豚肉 玉葱 パ ン粉 でん粉 砂糖) ハム 牛乳	パン 油 緑豆はるさめ じゃがいも 油 三温糖	はくさい にんじん たけのこ 椎茸 はなっこりー キャベツ	782 kcal 31.6 g 24.2 g 3.4 g
22 金	ご飯	○	ブレンオムレツ マーボー大根 はなっこりーのごまじゃこ和え	オムレツ (卵 油 でん粉) 豚肉 木綿豆腐 赤みそ しらす干し 牛乳	米 強化米 ごま油 三温糖 でん粉 白ごま すりごま	だいこん にんじん 椎茸 菜ねぎ はなっこりー りょうとうもやし キャベツ	835 kcal 31.2 g 26.2 g 2.9 g
25 月	ご飯	○	お豆腐丼 きんぴらだいこん みかん	木綿豆腐 鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	米 強化米 三温糖 でん粉 油 白ごま すりごま	玉葱 にんじん かつお節 椎茸 菜ねぎ しょうが だいこん みかん	824 kcal 30.3 g 23.0 g 2.1 g
26 火	コッペパン	○	さつまいものシチュー 糸寒天のサラダ	鶏肉 白花生 豆乳 牛乳 寒天 チキンハム 鶏肉卵 わかめ	パン さつまいも マーガリン ごま油 油 三温糖	玉葱 にんじん しめじ パセリ きゅうり	905 kcal 29.3 g 35.1 g 4.0 g
27 水	期末テスト1日目 給食なし						
28 木	コッペパン	○	牛肉とポテトのトマト煮 かみかみ和え	牛肉 粉チーズ いか 牛乳	パン じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 はちみつ 油 白ごま	しょうが 玉葱 青ピーマン トマト にんにく パセリ 切干だいこん だいこん にんじん きゅうり	776 kcal 32.3 g 25.8 g 3.5 g
29 金	しそごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	鶏肉 生揚げ 出雲のアレンジ天 (たい あじ たら でん粉 油 砂糖) ツナ 牛乳	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 でん粉 マネー 白ごま	しそ 玉葱 にんじん かつお節 コーン キャベツ ごぼう	858 kcal 28.6 g 23.7 g 3.2 g

11月の給食目標 → よくかんで食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べることを意識して食べましょう。

山口県の地場産食材と郷土料理を楽しんで食べましょう。

11日(月)から15日(金)は、地場産給食週間です。岩国市、山口県の地場産食材(はなっこりー、人参、れんこん、大根、みかんなど)と山口県の郷土料理を取り入れています。(岩国市の郷土料理大平、周南市櫛ヶ浜地域の郷土料理つしま、山口県全域の郷土料理けんちょう)

※天候などの関係で献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

はははのは シリーズ…かむってこんなにいいこと

口腔との関連では

- ・あごの関節症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする

消化器との関連では

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする

その他

- ・情緒が安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・顔の表情が、生き生きする

姿勢との関連では

- ・背柱を正しい位置に保つ
- ・子どもの肩こりを予防
- ・骨盤の発達不良を予防
- ・姿勢をよくする

生活習慣病との関連では

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果を高める
- ・がんを予防