

令和7年度 11月分学校給食献立表

岩国市立灘小学校

《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）》

日		曜日	種類	献立名	献立名				栄養価		家庭でとってほしい食品
					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	エネルギー kcal	食塩 g	食品
試 食 会	4	火	主食	むぎごはん			こめ むぎ		648		小魚
			主菜	いわくにれんこんカレー	とりにく しろはなまめ	れんこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら パター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトピューレ			
			副菜	りっちゃんのサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんじん	さとう あぶら	しお す	1.5		
			飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
5	水	主食	パン			パン		611		豆類	
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュ ルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース				
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ	2.5			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
6	木	主食	ごはん			こめ		615		果物	
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ しお				
		副菜	こまつなのいそあえ	のり	こまつな もやし		しょうゆ				
		副菜	チゲうどんとんじる	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんじん え のきだけ たら しょうが にんにく	ごまあぶら	しょうゆ さけ	1.7			
11月7日(金) いい歯の日(11月8日) 献立											
7	金	主食	パン			パン		628		きのこ類	
		主菜	ぶたにくのクロック	ぶたにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	しお				
		副菜	かみかみサラダ	ハム いか しらすぼし	だいこん きゅうり	ごまあぶら さとう	しょうゆ す しお				
		副菜	カルちゃんスープ	ベーコン きゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも	コンソメ しお こしょう	2.6			
10日(月)から14日(金) 地場産給食週間 ～岩国市や山口県で生産された食材をたくさん使います。～											
10	月	主食	ごはん			こめ		611		乳製品	
		主菜	あつやきたまご	たまご		でんぷん	しょうゆ さとう しお				
		副菜	レモンあえ	しらすぼし	キャベツ きゅうり マイヤーレモンかじゅう	さとう	しょうゆ				
		副菜	けんちゃんじる	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ	さといも こんにゃく	しょうゆ かつおぶし しお	1.9			
11	火	主食	ごはん			こめ		629		いも類	
		主菜	れんこんにくみそ	ぶたにく みそ	れんこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ごま さとう	みりん				
		副菜	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ				
		デザート	みかん		みかん			2.0			
12	水	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					590		いも類
		主菜	たてわりパン			パン					
		主菜	ウィンナーのケチャップに	ウィンナー		さとう	ケチャップ ウスターソース				
		副菜	ゆでやさい		キャベツ ほうれんそう		しお				
13	木	主菜	とうふのスープ	とうふ ベーコン	たけのこ にんじん えのきだけ ほうれんそう も やし		しお こしょう しょうゆ	2.5			
		副菜	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
		飲み物	ぎゅうにゅう								
		デザート	ぎゅうにゅう								
11月13日(木) ふるさと給食の日 岩国れんこんや神東ファームのマイヤーレモンを使用します。											
13	木	主食	ごはん			こめ		685		種実類	
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずきちかじゅう	でんぷん あぶら さとう	みりん さけ しょうゆ				
		副菜	ふるさとじる	なまあげ みそ	はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	さつまいも	にぼし				
		デザート	マイヤーレモンゼリー			マイヤーレモンゼリー		1.9			
14	金	主食	パン			パン		602		きのこ類	
		主菜	だいのシチュー	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	しお こしょう				
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみずに	だいこん きゅうり	ごま さとう マヨネーズ	しお しょうゆ	2.5			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
17	月	主食	ごはん			こめ		616		海藻	
		主菜	おでん	とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ さ つまあげ	だいこん	さといも こんにゃく さとう	かつおぶし こんぶ しょうゆ				
		副菜	こまつなごますあえ		こまつな キャベツ きゅうり	ごま さとう	みりん さけ しお				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			す しょうゆ	1.8			
18	火	主食	わかめごはん	わかめ		こめ		614		きのこ類	
		主菜	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん ねぎ	うどん さとう	しょうゆ かつおぶし こんぶ みりん				
		主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおさ		あぶら こむぎこ さとう	しょうゆ				
		副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま	しょうゆ さとう	2.7			
19	水	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					622		海藻
		主菜	こくとうパン			こくとうパン					
		主菜	ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう				
		副菜	むぎとたっぷりやさいのスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	むぎ じゃがいも あぶら	コンソメ しょうゆ しお こしょう	2.2			
20日(木) 岩国の郷土料理「おおひら」・岩国の伝統野菜「ささがわきんたいはくさい」											
20	木	主食	ごはん			こめ		598		種実類	
		主菜	おおひら	とりにく なまあげ こおりどうふ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ	こんにゃく さといも あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし				
		副菜	ささがわきんたいはくさいのおかかあえ	かつおぶし	ささがわきんたいはくさい こまつな	さとう	しょうゆ	1.2			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
21	金	主食	パン			パン		612		魚	
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう				
		副菜	こまじゃこサラダ	とりにく しらすぼし	キャベツ ビーマン とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	2.3			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
25日(火) 和食献立(11月24日は和食の日)											
25	火	主食	ごはん			こめ		613		きのこ類	
		主菜	いわしのかんろに	いわし		さとう	しょうゆ				
		副菜	こまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ				
		副菜	みそじる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	にぼし	2.4			
26	水	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					631		乳製品
		主菜	パン チョコパテ			パン チョコパテ					
		主菜	ポトフ	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ				
		副菜	えだまめとひじきのサラダ	ひじき ツナみずに	えだまめ きゅうり	さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうゆ	2.3			
27日(木) 韓国料理「ヤンニョムチキン」											
27	木	主食	ごはん			こめ		624		小魚	
		主菜	ヤンニョムチキン	とりにく	ねぎ にんにく	あぶら でんぷん さとう	コチュジャン さけ ケチャッ プ しょうゆ				
		副菜	はるさめスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ ほうれん そう	はるさめ	しょうゆ しお こしょう	1.6			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
28	金	主食	パン			パン		655		豆類	
		主菜	さけだんごとやさいのクリームに	さけだんご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう	さつまいも あぶら パター こむぎこ	しお こしょう				
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ				
		デザート	とうにゅういちごパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう		2.3			
給食がない日 * 5日:2年生 * 7日:1年生											