令和8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：　たのしくかいしょくしよう（よくかんでたべよう）　》

日	曜日	種類	献立名	おもなさいりょう あかいろの食品（おもに体をつくるもとになる）	みどりの食品（おもに体の調子を整えるもとになる）	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
2	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　バター　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	1.5	
		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		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4	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					
5	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	1.7	
		副菜	チゲふうとんじる	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　にら　しょうが　にんにく	ごまあぶら	しょうゆ　さけ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

１１月6日（金）　いい歯の日（11月8日）献立

6	金	主食	パン			パン		628	きのこ類
		主菜	ぶたにくのコロッケ	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	2.6	
		副菜	カルちゃんスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	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		
		飲み物	ぎゅうにゅう						

カルシウムたっぷり！

9日（月）から13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。～

9	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	1.9	
		副菜	けんちんじる	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		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	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	2.0	
		デザート	みかん		みかん				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	水	主食	パン			パン		590	いも類
		主食	ウイ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	2.5	
		副菜	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		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

１１月12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。

12	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	1.9	
		デザート	マイヤーレモンゼリー			マイヤーレモンゼリー			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13	金	主食	パン			パン		602	きのこ類
		主菜	だいずのシチュー	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　バター　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					
16	月	主食	ごはん			こめ		616	海藻
		主菜	おでん	とりにく　なまあげ　うずらたまご　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　みりん　さけ　しお		
		副菜	こまつなのごまずあえ		こまつな　キャベツ　きゅうり	ごま　さとう	す　しょうゆ	1.8	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	火	主食	わかめごはん	わかめ		こめ		614	きのこ類
		主菜	きつねうどん	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	2.7	
		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		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水	主食	こくとうパン			こくとうパン		622	海藻
		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	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

１９日（木）岩国の郷土料理「おおひら」・岩国の伝統野菜「きんたいはくさい」

19	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	きんたいはくさいのおかかあえ	かつおぶし	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					
20	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　バター　こむぎこ	ケチャップ　ウスターソース　しお　こしょう		
		副菜	ごまじゃこサラダ	とりにく　しらすぼし	キャベツ　ピーマン　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					

24日（火）　和食献立（11月24日は和食の日）

24	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	ごまあえ		ほうれんそう　もやし	ごま　さとう	しょうゆ	2.4	
		副菜	みそしる	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		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	水	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　バター　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	2.3	
		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			
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

26日（木）韓国料理「ヤンニョムチキン」

26	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					
27	金	主食	パン　チョコパテ			パン　チョコパテ		631	乳製品
		主菜	ポトフ	とりにく　ウインナー	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	
			ぎゅうにゅう						
30	月	主食	ごはん					618	果物
		主菜	だいこんのマーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ	たけのこ　だいこん　たまねぎ　にんにく　しょうが　にんじん　しいたけ　にら	でんぷん　ごまあぶら　さとう	しょうゆ		
		副菜	せんぎりじゃがいものサラダ		キャベツ　にんじん　きゅうり　えだまめ　わかめ	じゃがいも　さとう	しお　こしょう　しょうゆ	2.6	
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					