



令和2年

# 11月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須小版)

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 me		
		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				
2月	ゆかりごはん				しそ	米			558		
	牛乳		牛乳						22.7		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 しめじ	こんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん 酒	400		
	ごま酢和え			小松菜 にんじん	キャバツ もやし	砂糖	白ごま	酢 醤油	3.9		
毎日朝ごはんを食べていますか？ 一日の元気の源です。しっかり食べて、勉強や運動にがんばりましょう。									家庭でとろう	くだもの	
4月	フィッシュザンド			ホキフライ	にんじん	キャバツ	パン	油	ノンエッグタルソース	569	
	牛乳		牛乳						22.3		
	コンソメスープ			ベーコン	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう	29.5 4.2	
	白身フライとゆで野菜を、パンに上手にはさみましよう。									家庭でとろう	豆・豆製品
5月	ごはん 牛乳		牛乳			米			692		
	チキンチキンごぼう			鶏肉		ごぼう 枝豆	砂糖 なたね油	油	醤油 みりん 酒	22.3	
	じゃがいものみそ汁			生揚げ 味噌	にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも		煮干しだし	321	
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリー	ゼリー		4.2		
	11月5日は「津波防災の日」です。もしもの時のために、食べ物や生活用品などを備えていますか？									家庭でとろう	緑黄色野菜
6月	わかめごはん			わかめ			米		572		
	牛乳		牛乳						21		
	筑前煮			鶏肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	里いも 砂糖 こんにゃく	油	醤油 みりん 酒	406	
	切干大根のかみかみ和え			小松菜 にんじん	切干大根 もやし	砂糖	白ごま	酢 醤油	6.2		
11月8日は「いい歯の日」です。しっかりかんで、食べるようにしましょう。									家庭でとろう	くだもの	
9月	ハヤシライス			牛肉	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	米	油	ハヤシルー クetchup チミグラスソース	618	
	牛乳		牛乳						22.2		
	海そうサラダ			ツナ	わかめ	にんじん	キャバツ	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	405
	チーズ			チーズ						3.9	
チーズには、成長期に欠かせないカルシウムが多く含まれています。									家庭でとろう	魚介類	
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米			605		
	チキンカツ			チキンカツ				油		25.4	
	さんぴらごぼう			豚肉 平天		ごぼう	こんにゃく 砂糖	白ごま ごま油	醤油 みりん 酒 唐辛子	325	
	すまし汁			豆腐 かまぼこ	小松菜 にんじん	大根 白菜			かつお節だし 醤油 みりん	3.7	
	ごぼうには食物せんいが多く含まれています。									家庭でとろう	海そう
11月	小アツパルパン 牛乳		牛乳			りんご	パン		655		
	鶏肉のハーブ焼き			鶏肉					オレガノ バジル こしょう	26.8	
	肉団子と白菜のスープ			肉団子	ほうれん草 にんじん	白菜 しいたけ			コンソメ 醤油 塩 こしょう	363	
	キャラメルポテト						さつまいも 砂糖	塩 バター		4.1	
キャラメルポテトは、揚げたさつまいもをバター風味に味付けしたものです。									家庭でとろう	淡色野菜	
12月	ごはん 牛乳		牛乳			米			603		
	肉じゃが			豚肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	油	醤油 みりん 酒	24.2	
	焼きししゃも			ししゃも						401	
	茎わかめの即席和え			茎わかめ	にんじん	きゅうり キャバツ			醤油	4.0	
じゃがいもには、コロケやマッシュポテトにむいている「男爵」と、煮物にむいている「メークイン」があります。給食では「メークイン」を使っています。									家庭でとろう	乳製品	
13月	ごはん 牛乳		牛乳			米			558		
	鶏肉のごまマヨ焼き			鶏肉				白ごま 黒ごま	ノンエッグマヨネーズ	24.7	
	切干大根の甘酢和え			しらす干し	にんじん	切干大根 キャバツ	砂糖		酢 醤油	409	
	カルちゃんスープ			生揚げ	もずく	小松菜 にんじん	大根		かつお節だし 醤油 塩	3.3	
【カルシウム強化献立】井筒小4年生が考えた、カルシウムが多くとれるスープです。干しエビを入れるとさらにカルシウムがとれますし、風味よく仕上がります。									家庭でとろう	いも類	

## 《 今月の予定 》

9日(月) 井小給食なし  
20日(金) 阿小6年なし

《給食回数 19回》

## 《今月の産地消費食材》

米・牛乳・コッペパン  
豚肉・鶏肉・たこ  
白菜・大根・キャバツ  
れんこん・小松菜

★県産食材は「学校給食県産  
食材利用拡大事業」により、  
JAグループ山口、水産関係  
団体、山口県などから一部助  
成を受けています。

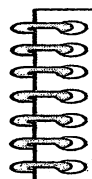
## 《今月のピックアップ料理!》~17日 山口県の郷土料理【けんちょう】~



けんちょうは山口県の郷土料理です。大根と豆腐を油でいた  
め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして汁気がなくな  
るまで煮含めた家庭料理です。山口県で古くから親しまれてい  
ます。けんちょうを汁気を多いまま仕上げ「けんちょう汁」  
として食べる地域もあります。

給食では、大根、にんじん、豆腐、油揚げ、里いも、しいた  
け、ねぎを使って作ります。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		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 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			609
	鶏肉のカレー唐揚げ	鶏肉				小麦粉 なたね油	油	塩 こしょう カレー粉	25.2
	磯香和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		醤油	303
	やかましいみそ汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ	さつまいも		煮干しだし	4.2
【地場産給食①】16日～20日は、山口県産、山口市産の食材を積極的に活用した給食が登場します。								家庭でとろう	淡色野菜
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			595
	けんちょう	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しいたけ	里いも 砂糖	油	醤油 みりん	23.6
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが				409
	ゆかり和え			にんじん	しそ キャベツ もやし			醤油	3.9
【地場産給食②、やまぐち郷土料理の日】けんちょうは、山口県の郷土料理です。使う食材は地域によって少し違いますが、基本的には大根・にんじん・豆腐が使われているようです。								家庭でとろう	くだもの
18 水	コッパン 牛乳		牛乳			パン			606
	山口野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 玉ねぎ 白菜		油	ホワイトソース コンソメ こしょう	23.5
	かいかいサラダ		かえりいりこ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 塩 醤油	412
	県産みかんゼリー				みかん	ゼリー			5.5
【地場産給食③】岩国れんこんを知っていますか？一般的なれんこんと違って穴が9つあり、もっちりとした粘りとシャキシャキとした食感が特徴です。								家庭でとろう	魚介類
19 木	ごはん					米			543
	牛乳		牛乳						22.9
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 なたね油	油	醤油 酒	285
	県産ハモのつみれ汁	ハモ スナウダラ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 大根			かつお昆布だし 醤油 塩 酒	3.1
【地場産給食④、県産ハモ料理の日】山口県産のハモをつみれにして汁物に使います。風味をよく味わってください。								家庭でとろう	いも類
20 金	しそわかめごはん		わかめ		しそ	米	白ごま		573
	牛乳		牛乳						23.8
	大豆の磯煮	豚肉 大豆 平天 生揚げ	ひじき	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん 酒	403
	おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		醤油	5.2
【地場産給食⑤】今日の地場産物は、米、豚肉、大豆、平天、ひじき、こんにゃく、小松菜、キャベツ、牛乳です。								家庭でとろう	淡色野菜
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			569
	さばのみりん焼き	さば							24.6
	たこなます	たこ	わかめ	にんじん	白菜	砂糖		酢 醤油 塩	292
	豚汁	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	こんにゃく		煮干しだし	3.8
11月24日は「和食の日」で、和食の大切さを再認識しようという日です。今日は地場産の「たこ」を使って和え物にします。								家庭でとろう	緑黄色野菜
25 水	小黒糖パン					パン 黒糖			627
	牛乳		牛乳						25.4
	シーフードスパゲッティ	えび いか あさり ベーコン		トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 醤油	333
	ドレッシングサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	4.5
えび・いか・あさりを使って、旨味たっぷりのスパゲッティにします。								家庭でとろう	海そう
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			628
	いかの天ぷら	いか				小麦粉 なたね油	油		19.6
	キャベツの昆布和え		塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ			醤油 塩	298
	どさんこ汁 みかん	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ とうもろこし みかん	じゃがいも	バター	煮干しだし	4.2
みかんは、比較的安価で、山口県産も多く出回っている果物です。手軽なビタミンC供給源としておいしく食べましょう。								家庭でとろう	きのこ類
27 金	ごはん のり佃煮		のり			米			568
	牛乳		牛乳						21.7
	おでん煮	鶏肉 生揚げ 平天 うずら卵	昆布	にんじん	大根	里いも 砂糖 こんにゃく		醤油 酒	353
	梅和え			にんじん	もやし キャベツ 梅	砂糖		醤油 塩	3.9
おでんがおいしい季節になりました。しっかり食べて温まってください。								家庭でとろう	緑黄色野菜
30 月	ごはん					米			545
	牛乳		牛乳						19.2
	チャプチェ	牛肉		にんじん 小松菜	たけのこ 白照キムチ しいたけ しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま油	醤油 酒	282
	あさり入り中華スープ	鶏肉 あさり		にんじん	キャベツ えのきたけ 白ねぎ	じゃがいも		中華スープ 酒 醤油	3.1
あさりには鉄分が多く含まれています。								家庭でとろう	豆・豆製品



10月22日(木)の「チキンチキンごぼう」に、ごぼうを使用する予定でしたが、調理器具の故障により使用いたしませんでした。ご了承ください。  
11月5日(木)に改めて「チキンチキンごぼう」を実施いたします。

