令和８年１１月　きゅうしょくこんだてひょう　No. 1

下松市立小学校給食センター

【　こんげつのきゅうしょくもくひょう　】

和食に親しもう

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう 赤：主に体をつくるもとになる	緑：主に体の調子を整えるもとになる	黄：主にエネルギーのもとになる	調味料	4年生の栄養量 エネルギー / たんぱく質
2	月	ごはん				こめ		キロカロリー
		さんまのしょうがに		さんま	しょうが	さとう　みずあめ　でんぷん	しょうゆ　す　しお	587
まごわやさしい給食の日		すじょうゆあえ			きゅうり	じゃがいも　ごま　さとう	す　しょうゆ	19.8
		すましじる		とうふ　わかめ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ		しょうゆ　しお　だしこんぶ　けずりぶし	グラム
4	水	ごはん				こめ		600
		とうふのちゅうかに		とうふ　ぶたにく　あかみそ	たまねぎ　にんじん　はくさい　きくらげ　ねぎ	あぶら　でんぷん	オイスターソース　ちゅうかだし　しょうゆ　さけ　みりん	24.2
		バンサンスー		チキンハム	きゅうり　にんじん	はるさめ　ごま　さとう　ごまあぶら	す　しょうゆ	
5	木	☆　11月8日は、「11･8」の語呂合わせで、「いい歯の日」です。それにちなんで、5～9日は、いい歯をつくる食べ物が入った、かみごたえのある給食です。						
		パン		だっしふんにゅう		こむぎこ　こめこ　さとう　ショートニング	しお	
		チキンビーンズ		とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ　にんにく	じゃがいも　さとう　あぶら	トマトケチャップ　コンソメ　しお　こしょう	626
		こまツナサラダ		まぐろみずに	キャベツ　こまつな	ノンエッグマヨネーズ	す　しお　こしょう	26.3
		りんご　小さら			りんご			
6	金	ごはん				こめ		
		ししゃものたつたあげ 1･2年(1ぴ)、3～6年(2ぴ)		ししゃも	しょうが	コーンスターチ　あぶら	しょうゆ　みりん	646
		きんぴらだいこん		ベーコン	だいこん　にんじん	ごま　あぶら　さとう	しょうゆ　みりん	22.5
		ごぼうのみそしる		なまあげ　あぶらあげ　むぎみそ	ごぼう　たまねぎ　にんじん　ねぎ		だしいりこ	
9	月	ごはん				こめ		573
		こんさいのごまだれに		とりにく　ちくわ　しろみそ	だいこん　にんじん　ごぼう　れんこん　さやいんげん	さといも　こんにゃく　ごま　あぶら　さとう	しょうゆ	21.5
		とうふとじゃこのあえもの		とうふ　しらすぼし　かつおぶし	キャベツ　こまつな	あぶら　さとう	す　しょうゆ　しお	
10	火	【レンズまめのカレーライス】 むぎごはん				こめ　むぎ		630
		レンズまめのカレー		レンズまめ　とりにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース　しょうが　にんにく	じゃがいも　あぶら	カレールウ　トマトケチャップ　ウスターソース	19.7
		だいこんサラダ		ポークハム	だいこん　きゅうり　にんじん	ごま　あぶら　さとう	す　しょうゆ	
11	水	ごはん				こめ		
		さばのみそに		さば　みそ		さとう　でんぷん		606
たまごアレルギーたいおう		きんぴらごぼう		ぶたにく	ごぼう　にんじん　さやいんげん	こんにゃく　さとう　あぶら　ごま	しょうゆ　みりん	27.5
		かきたまじる		たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ	でんぷん	だしこんぶ　けずりぶし　しょうゆ　しお	
12	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ　こめこ　さとう　ショートニング	しお	
		フランクフルトのケチャップいため		チキンフランクフルト	たまねぎ　にんじん　トマト	あぶら　さとう	トマトケチャップ　コンソメ　こしょう　ウスターソース	626
		やさいのスープに		とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ	じゃがいも	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	25.4
		バナナ			バナナ			
13	金	なめし　せすじをピンとのばして		かつおけずりぶし	ひろしまな　きょうな　だいこんば	こめ　さとう	しお	598
食事マナーの日		にくじゃが		ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	じゃがいも　こんにゃく　あぶら　さとう	しょうゆ　さけ　みりん	21.8
		ごまドレッシングあえ			ほうれんそう　キャベツ　とうもろこし	ごま　さとう　あぶら	しょうゆ	

やまぐち郷土料理の日　25日(水)

山口県の郷土料理を子どもたちに伝えていくため、11月25日(水)に「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の郷土料理「くじらのなんばん煮」と「けんちょう」が出ます。



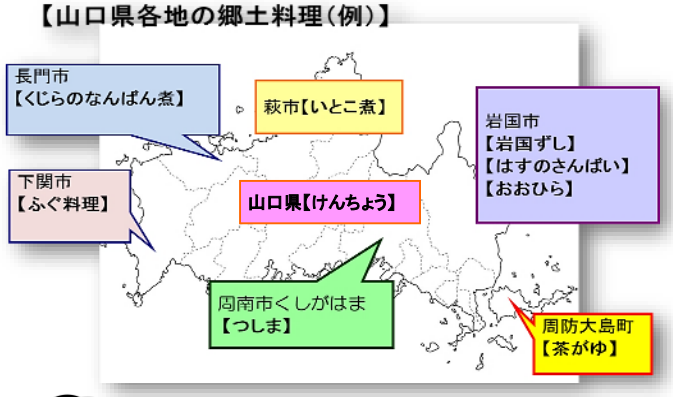
けんちょう



くじらのなんばん煮

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことをいいます。その地域の食材を使ったものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。山口県は豊かな自然にはぐくまれ多くの食材に恵まれています。その中で、城下町である萩や岩国にみられる殿様料理や北浦の捕鯨文化など、特色のある食文化が生まれました。

【山口県各地の郷土料理(例)】



おしらせ

11月からごはんの量が少し多くなります。子どもたちの体の成長に合わせて、必要なエネルギー量をとるためです。ごはんもしっかり食べて、必要な栄養をとるようにしましょう。

※　材料の都合等により献立を変更することがあります。



令和８年１１月　きゅうしょくこんだてひょう　No. 2

下松市立小学校給食センター

【　こんげつのきゅうしょくもくひょう　】

和食に親しもう



日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう 赤：主に体をつくるもとになる	おもなざいりょう 緑：主に体の調子を整えるもとになる	おもなざいりょう 黄：主にエネルギーのもとになる	調味料	4年生の栄養量 エネルギー たんぱく質
☆	11月16日～20日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、太字になっています。							
16	月	ごはん				**こめ**		キロカロリー
		ポークコロッケ		**ぶたにく**	**たまねぎ**	**じゃがいも** パンこ でんぷん あぶら	しお こしょう	602
		ひじきのごまずあえ		**ひじき**	にんじん **もやし**	ごま あぶら さとう	す しょうゆ しお	19.7
		ふるさとみそしる		**とうふ** あぶらあげ むぎみそ	**だいこん** にんじん **しいたけ** **ねぎ**		だしいりこ	グラム
17	火	ごはん				**こめ**		
		マーボーだいこん		**とうふ ぶたにく** あかみそ	**だいこん たけのこ きくらげ** **ねぎ しいたけ** しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら **こめこ**	オイスターソース ちゅうかだし しょうゆ みりん	556
		もやしのちゅうかあえ			**もやし ほうれんそう** にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお	22.6
		みかん			**みかん**			
18	水	ごはん				**こめ**		
		くだまつはにわのり		**のり** かつおけずりぶし こんぶ いりこ	**しいたけ**	さとう	しお みりん とうがらし	608
		チキンチキンれんこん		**とりにく**	**れんこん**	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	23.5
		ぶちうまやさいじる		**とうふ だいず**	たまねぎ にんじん **もやし** **ねぎ**		コンソメ しょうゆ しお こしょう	
19	木	パン		だっしふんにゅう		**こむぎこ こめこ** さとう ショートニング	しお	
		ふるさとクリームシチュー		**ぎゅうにゅう とりにく**	にんじん **はくさい** たまねぎ **エリンギ**	**さつまいも** あぶら	シチューのもと しお コンソメ こしょう	663
		いわくにれんこんのサラダ		**ロースハム**	**れんこん** キャベツ	ノンエッグマヨネーズ さとう	しお こしょう す	22.6
		ゆずきちゼリー			**ゆずきち**	さとう みずあめ はちみつ		
20	金	ごはん				**こめ**		
		あじのみりんやき		**あじ**		さとう でんぷん	しょうゆ さけ みりん	605
		ほうれんそうののりごまあえ		**のり**	**ほうれんそう もやし**	ごま さとう	しょうゆ	30.1
		なまあげのにもの		**なまあげ とりにく**	**はくさい** にんじん **こまつな**	**こんにゃく** あぶら さとう **こめこ**	わふうだし しょうゆ みりん さけ	





2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って受け継いで行きましょう。

24	火	ごはん				こめ		
		いわしのおかかに		いわし かつおぶし		さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	644
		ひじきのごまに		ひじき とりにく だいず	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	26.5
		ぶたじる		ぶたにく なまあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さつまいも	だしいりこ	
25	水	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	
		くじらのなんばんに		くじら しろみそ	ごぼう にんじん しょうが	でんぷん あぶら こんにゃく さとう	しょうゆ	644
		けんちょう		とうふ あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ほししいたけ	さといも あぶら さとう	わふうだし しょうゆ	27.9
		みかん			みかん			
26	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	
		ポテトサラダ		ポークハム	きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	す しお こしょう	583
		はくさいスープ		とりにく	はくさい たまねぎ にんじん パセリ		コンソメ しょうゆ しお こしょう	20.5
		みんなにやさしいプリン				さとう あぶら でんぷん		
27	金	減量ごはん				こめ		
		ぎょうざ(2こ)		ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ ラード あぶら さとう でんぷん	しお しょうゆ	
		キムたくいため			キムチ たくあん たまねぎ にら	ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	606
		（キムチ）			はくさい にんにく		しお とうがらし す	21.7
		【ちゃんぽん】 ちゃんぽんめん				こむぎこ でんぷん ごまあぶら	しお	
		ちゃんぽんじる		ぶたにく	キャベツ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし ねぎ		ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう チキンスープ だしいりこ	
30	月	【おやこどんぶり】 むぎごはん				こめ むぎ		600
		おやこどんぶりのぐ		たまご とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	さとう	しょうゆ みりん さけ	25.6
		きりぼしだいこんの あまずいため		まぐろみずに	きりぼしだいこん ほうれんそう	ごま さとう あぶら	す しょうゆ	

たまごアレルギーたいおう

にゅうアレルギーたいおう

やまぐちきょうどりょうりの日