



令和5年 11月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パンめん いも・砂糖	6群 油脂			
1	水	麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		548 20.7 1.6	739 27.1 1.8	
		ぶた肉のスタミナ炒め		ぶた肉 赤みそ	にんじん	なす キャベツ 玉ねぎ 市内産生しいだけ	砂糖	油				
		春雨汁		とり肉	ほうれん草 にんじん	市内産白菜 市内産大根	春雨					
2	木	綾木小学校は給食がありません。										
		秋の蒸しパン	○	県産牛乳				蒸しパンミックス 市内産さつまいも		588 21.2 1.5	754 25.5 2.0	
		和風スパゲティ		イカ まぐろ水煮	にんじん	玉ねぎ しめじ えのき	スパゲティ	油				
梅サラダ	わかめ	にんじん		とうもろこし キャベツ ねりうめ		ドレッシング						
6	月	麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		535 25.9 1.4	746 30.8 2.0	
		マーボー大根		ぶた肉 秋吉台高原牛 大豆ミート 豆腐 みそ	にんじん	玉ねぎ 市内産大根	片栗粉 砂糖	油				
		もずくスープ		もずく	にんじん	市内産白菜 もやし	市内産じゃがいも					
7	火	米粉パン マーガリン	○	県産牛乳				県産米粉パン	マーガリン	655 21.8 3.0	803 26.5 3.6	
		ビーフシチュー		秋吉台高原牛	にんじん フロッコ リー	玉ねぎ しめじ	市内産じゃがいも	油 ビーフシ チュールウ				
		チーズサラダ		チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング				
8	水	 <いい歯の日> よくかむ食べ物やカルシウムを多く含む食べ物を食べ、 はみがきをていねいにしよう！  										
		麦ごはん ししゃもフライ	○	県産牛乳 ししゃも				市内産米 市内産押し麦	揚げ油	575 21.9 1.7	776 29.7 2.1	
		アーモンドあえ		ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	アーモンド					
なめこのみそ汁	県産豆腐 油揚げ 県産みそ	わかめ		にんじん	市内産大根 市内産白菜 なめこ							
9	木	小学5年生は給食がありません。										
		黒糖蒸しパン	○	県産牛乳				蒸しパンミックス 黒糖		635 20.9 1.8	866 28.3 2.4	
		スパゲティミートソース		ぶた肉 秋吉台高原牛 レンズ豆 大豆 ミート	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ					
フレンチサラダ	わかめ	にんじん		キャベツ とうもろこし		ドレッシング						
10	金	小学5年生は給食がありません。										
		ポークカレー	○	ぶた肉 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん グリン ピース	玉ねぎ	市内産米 市内産押し麦 市内産じゃがいも	カレールウ 油	578 19.1 1.7	794 25.5 2.3	
		プチプチサラダ			パールめん	にんじん フロッコ リー	キャベツ		ドレッシング			
中のみ ヨーグルト	ヨーグルト											
13	月	 <11/13~11/17 地場産給食週間> 美東町産・美称市産・県産の食材をたくさん使って給食を作ります。 1日目：大豆・大豆製品										
		麦ごはん 県産チキンカツ	○	県産チキンカツ	県産牛乳				市内産米 市内産押し麦	揚げ油	578 21.2 1.6	729 25.9 2.0
		たくあんあえ		花かつお	県産にんじん	県産キャベツ 県産たくあん	砂糖					
豆乳汁	県産豆腐 県産豆乳 県産みそ	県産にんじん 県産ねぎ		市内産白菜 市内産ごぼう 市内産大根	市内産こんにゃく							
14	火	<地場産給食週間> 2日目：さつまいも										
		米粉パン ポンカンジャム	○	県産牛乳				県産米粉パン 県産ジャム		617 25.9 3.1	758 31.5 3.9	
		さつまいものシチュー		県産とり肉 県産ぶた肉	県産牛乳	県産にんじん	市内産白菜 市内産かぶ	市内産さつまいも	シチュールウ 油			
ゆずきちサラダ	県産わかめ	市内産ほうれん草		県産キャベツ 市内産大根 県産ゆずきち	砂糖							
15	水	<地場産給食週間> 3日目：大根・白菜 美東中学校1年生は給食がありません。										
		麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		535 20.6 1.5	747 27.8 2.0	
		蒸しシュウマイ ポイルキャベツ		県産シュウマイ		キャベツ						
大根と白菜のスープ	県産とり肉 県産たまご	市内産ほうれん草		市内産白菜 市内産大根 市内産生しいだけ								

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中		
			牛乳 ぎやうにゅう	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖			6群 油脂	
<地場産給食週間>4日目:「美祢市内統一献立」 詳しいことは食育だよりをみてね!												
16	木	きぬむすめのごはん ミネドンののり	○		県産牛乳 県産味付けのり				美祢市内「きぬむすめ」		681 22.2 1.9	849 26.5 2.4
		肉大根		秋吉台高原牛	県産にんじん	市内産大根 市内産ごぼう	市内産こんにゃく 砂糖	油				
		ふるさとみそ汁 みかん		県産豆腐 市内産あみそ	県産にんじん 県産ねぎ	県産キャベツ 市内産しいたけ 県産みかん	市内産さつまいも					
<地場産給食週間>5日目: 山口県の畜産物 美東中学校は給食がありません												
17	金	麦ごはん ひじきの煮物	○	県産ぶた肉	県産牛乳 県産ひじき	県産にんじん			市内産米 砂糖 市内産押し麦 市内産こんにゃく	油	579 27.9 1.2	/
		とり肉の塩こうじ焼き		県産とり肉				塩こうじ	油			
		とうふ汁		県産豆腐	県産わかめ	市内産小松菜	市内産大根 市内産白菜					
大田小学校は給食がありません。												
20	月	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		589 21.7 1.6	756 27.4 2.1
		韓国風肉じゃが		厚揚げ ぶた肉 赤みそ		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	油 ごま			
		ゆかりあえ				にんじん ゆかり	もやし キャベツ					
21	火	きなこ揚げパン	○	きなこ	県産牛乳				県産コッペパン 砂糖	揚げ油	644 25.8 2.9	763 29.9 3.6
		カレースープ		ぶた肉 レンズ豆		にんじん フロッコリ	キャベツ 玉ねぎ カリ	じゃがいも	カレールウ 油			
		ビーンズサラダ		大豆 大福豆 いんげん豆 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			
大田小学校 試食会												
22	水	さつまいもごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦 市内産さつまいも	ごま	590 24.6 2.3	708 31.1 3.4
		サバの塩焼き 昆布あえ		サバ	塩昆布		キャベツ					
		豆乳キムチ汁		県産豆腐 県産豆乳 県産みそ		にんじん ねぎ	市内産白菜 市内産大根 市内産ごぼう キムチ	こんにゃく				
大田小学校6年生は給食がありません。												
24	金	麦ごはん 野菜ソテー	○	ベーコン	県産牛乳	にんじん	キャベツ 切り干し大根	市内産米 砂糖 市内産押し麦	油	581 20.8 1.9	752 25.6 2.5	
		アジカツ		アジカツ				揚げ油				
		のっぺい汁		油揚げ		にんじん ねぎ	市内産白菜 市内産大根 市内産ごぼう	市内産里いも こんにゃく				
27	月	麦ごはん のりの佃煮	○		県産牛乳 県産のりの佃煮				市内産米 市内産押し麦		574 22.9 1.6	760 31.7 2.3
		けんちょう		とうふ とり肉 油揚げ		にんじん	市内産大根 干しいただけ	市内産里いも こんにゃく 砂糖	油			
		梅おかかあえ		花かつお		にんじん	もやし キャベツ ねり梅	砂糖				
28	火	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ・ゆで野菜)	○	ハンバーグ	県産牛乳	にんじん トマト	キャベツ	県産コッペパン		617 27.6 3.1	802 36.2 4.1	
		ポトフ		とり肉		にんじん	玉ねぎ 市内産白菜 市内産大根	じゃがいも				
29	水	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		575 23.5 1.2	734 28.9 1.7
		おでん		とり肉 うすら卵 厚揚げ ちくわ	昆布	にんじん	市内産大根	市内産里いも こんにゃく 砂糖				
		ゆずぎちあえ			わかめ	ほうれん草	市内産白菜 ゆずぎち果汁	砂糖				
<愛知県の郷土料理:みそ煮込みうどん> 赤みそで煮込んだうどんです												
30	木	ゆかりごはん	○		県産牛乳	ゆかり			市内産米 市内産押し麦		551 23.5 2.4	789 29.9 3.4
		みそ煮込みうどん		とり肉 油揚げ 赤みそ		にんじん ねぎ	市内産大根 干しいただけ 市内産白菜 市内産ごぼう	県産うどん 砂糖				
		いそかあえ			焼きのり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖				

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

