



令和元年度 11月 学校給食献立予定表



平生町立平生小学校

日	曜	献立名	栄養成分			エネルギー たん白質 カルシウム mg	月	献立名	栄養成分			エネルギー たん白質 カルシウム mg	
			たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル				たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル		たんぱく質・カルシウム
1	金	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳	かつおぶし のり	米 大麦 さとう でんぷん		629	18	麦ごはん 牛乳	米 大麦		649		
		さつま汁	とり肉 平天 みそ	さつまいも	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ	24.8		秋の吹き寄せ煮	とり肉 平天	さといも こんにやく くり さとう 油	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん	27.8	
		白身魚フライ	ホキ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油		307		さばの竜田揚げ	さば	でんぷん さとう 油		282	
5	火	五目ごはん 牛乳	とり肉 油あげ 平天	米	ごぼう にんじん 干しいたけ	588	20	麦ごはん 牛乳	米 大麦		632		
		きのこ汁	とり肉 とうふ		なめこ えのきたけ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	30.6		マーボーじゃが	ぶたにく とうふ 赤みそ	じゃがいも さとう 油 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	22.5	
		いわしのみぞれ煮 みかん	いわし	さとう でんぷん	だいこん みかん	409		ひじきの中華和え オレンジ	ひじき	ごま ごま油 さとう	ブロッコリー にんじん コーン オレンジ	358	
6	水	麦ごはん 牛乳		米 大麦		650	21	セルフチキンバーガー 牛乳	とり肉 チーズ	パン さとう 水あめ パン粉 でんぷん 油	たまねぎ りんご キャベツ	702	
		韓国風肉じゃが	ぶた肉 あつあげ	じゃがいも ごま さとう 油	たまねぎ にんじん ねぎ	24.9		野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム パセリ セロリ	31.3	
		タッカルビ	とり肉	さつまいも さとう 油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	371						456	
7	木	黒糖パン 牛乳		こくとう パン		628	22	秋の味覚ごはん 牛乳	油あげ	米 くり	ごぼう にんじん 干しいたけ	619	
		五目焼きビーフン	ぶた肉 平天	ビーフン 油	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ	28.5		かぼちゃの味噌汁	とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	22.1	
		鶏肉ともやしの塩炒め ヨーグルト	とり肉 ヨーグルト	油	もやし にんじん いら	400		さんまのしょうが煮 県産りんごゼリー	さんま	さとう でんぷん	りんご果汁	434	
8	金	麦ごはん 牛乳		米 大麦		660	25	麦ごはん 牛乳	米 大麦		611		
		きんぴら	とり肉 平天	こんにやく ごま さとう 油	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	25.8		豆腐汁	とうふ かまぼこ 干しわかめ		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	26.4	
		ししゃもの天ぷら	ししゃも	小麦粉 でんぷん 油 さとう	切り干しだいこん にんじん ほうれんそう	412		さばの味噌煮 土佐和え	さば みそ かつおぶし	さとう でんぷん	キャベツ ほうれんそう にんじん	339	
11	月	ごはん 牛乳		米		618	26	麦ごはん 牛乳 杏仁豆腐	牛乳	米 大麦 さとう 水あめ		678	
		けんちょう	とり肉 とうふ 油あげ	さといも さとう 油	だいこん にんじん れんこん ねぎ 干しいたけ	27.9		いら玉スープ	卵 ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい いら	22.6	
		あじ天ぷら	あじ	小麦粉 でんぷん 油		371		しゅうまい ゆでもやし	魚肉 とうふ	さとう パン粉 小麦粉 でんぷん 水あめ	とうもろこし たまねぎ もやし えだまめ	442	
12	火	ごはん 牛乳		米		604	27	麦ごはん 牛乳	米 大麦		664		
		厚揚げの中華煮	あつあげ ぶた肉	じゃがいも さとう 油	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな 干しいたけ きくらげ	24.4		大豆の磯煮	とり肉 大豆 干しひじき 平天	こんにやく さとう 油	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	29.2	
		ゆで野菜中華和え		さとう ごま油	キャベツ にんじん ブロッコリー	403		いわしの甘露煮 りんご	いわし	さとう はちみつ でんぷん	りんご	396	
13	水	山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。					671	28	パン いちごジャム 牛乳		パン いちごジャム		705
		親子丼 牛乳	とり肉 卵 あつあげ	米 さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	29.0			ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	じゃがいも ホワイトルウ 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん	27.4
		煮びたし	油あげ	さとう	にんじん はくさい ほうれんそう				ごぼうのサラダ		ごま ごまドレッシング さとう	ごぼう キャベツ にんじん コーン	369
14	木	小野茶ムース	牛乳 乳製品	水あめ	お茶 ほうれんそう	430	29	麦ごはん 牛乳	米 大麦		651		
		パン 県産ブルーベリージャム 牛乳		パン ブルーベリージャム		688		大根の味噌汁	とうふ 油あげ 干しわかめ みそ		はくさい にんじん だいこん えのきたけ	23.8	
		鶏肉のクリーム煮	とり肉 大豆 牛乳	さつまいも 油 ホワイトルウ	たまねぎ にんじん キャベツ	27.3		チキンチキンごぼう みかん	とり肉	でんぷん 油 さとう	ごぼう えだまめ みかん	341	
15	金	山口県産100%献立 調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。					677	29	ごはん 牛乳	米			
		そばろ煮	とり肉 あつあげ	さといも さとう 油 でんぷん	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	20.8							
		野菜の揚げ煮		さつまいも さとう 油	れんこん	330							

11日から15日は地産地消週間です!

地産地消とは、「地元でとれた食材を地元で消費する」という意味です。

地元の食材は、新鮮で旬を感じることができ、生産者が身近に感じられ、環境にもよいです。

11日(月)からの地産地消週間では、地元の食材をたくさん使う予定です。味わっていただきます。

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

