

日	曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学校 (高)	中学校
			血や肉・骨を作る 1群	からだの調子をよくする 3群 4群		熱や力になる 5群 6群						
4	火	主食・ 飲み物	麦ごはん ジョア(ブルーベリー)	脱脂粉乳	ブルーベリー果汁・果肉 アロニア果汁	紫 米粒麦	砂糖			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	676 26.5 13.7 2.1	725 27.7 14.5 2.3
		主菜	いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖		醤油 食塩				
		副菜	ごぼうのごまマヨ和え	大豆	にんじん	ごぼう キャベツ		ごま	ノンエッグマヨネーズ 醤油			
		汁物	さつまい	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん	こんにゃく ねぎ しじみ汁	さつまいも		煮干し粉だしパック			
5	水	主食・ 飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳		紫 米粒麦			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	681 25.2 20.6 2.2	727 26.8 21.0 2.5	
		主菜	大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉 大豆 豚肉		玉ねぎ ごぼう	片栗粉 砂糖 パン粉	大豆油	醤油 食塩			
		副菜	豚キムチ炒め	豚肉	にんじん ビーマン	白菜キムチ 玉ねぎ もやし キャベツ	砂糖	サラダ油	酒 醤油 かつおだし			
		汁物	中華風コーン卵スープ	豆腐 卵	小松菜	とうもろこし	片栗粉		中華だし 醤油 食塩 胡椒			

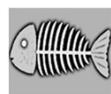
宇部中学校「リクエスト献立」「皆が求めているのはこの中華？」

6	木	主食・ 飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	625 24.4 13.4 2.5	670 26.5 14.0 2.7
		主菜	チンジャオロースー	豚肉	ビーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	酒 醤油 みりん オイスターソース		
		副菜	冷麺風サラダ		にんじん	きゅうり もやし 白菜キムチ 大根	春雨	ごま油	冷麺スープ		
		汁物	白菜と肉団子のスープ	肉団子(鶏肉)	にんじん	白菜 たけのこ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 醤油 食塩 胡椒		
7	金	主食・ 飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳		紫 米粒麦			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	672 28.1 16.8 2.4	719 29.3 17.3 2.9
		主菜	さばのみそ焼き	さば みそ		しょうが	砂糖		酒 醤油		
		副菜	ひじきのごま和え	大豆	ひじき	小松菜	もやし 切干大根	砂糖	ごま	醤油	
		汁物	せんべい汁	鶏肉	にんじん	ごぼう ねぎ しじみ汁	せんべい(小麦粉)		かつお昆布だしパック 醤油 酒 みりん 食塩		
10	月	主食・ 飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳		紫 米粒麦			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	656 25.6 17.7 2.4	699 27.1 18.2 3.0
		主菜	カミカタコメンチ	たら たこ	あおさ		片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油	食塩		
		副菜	回鍋肉	豚肉 みそ	ビーマン にんじん	キャベツ しょうが	砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	酒 醤油 テンメシヤン		
		汁物	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ		中華だし 醤油 酒 食塩 胡椒		
11	火	主食・ 飲み物	コッパン 牛乳	牛乳		紫 米粒麦			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	659 34.0 24.0 3.3	710 36.3 25.2 3.8
		主菜	鶏肉のレモンソース焼き	鶏肉			片栗粉	オリーブオイル	食塩 レモンペッパーオイル		
		副菜	大根サラダ		にんじん ブロッコリー	大根 切干大根	砂糖		青しそドレッシング 醤油		
		汁物	鮭のクリームシチュー	鮭	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しじみ汁	じゃがいも	酒 ベジタブルソース チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒		
12	水	主食・ 飲み物	少なめごはん 牛乳	牛乳		紫			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	651 24.3 19.6 2.0	753 27.5 23.5 2.4
		主菜	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ		小麦粉 片栗粉 砂糖	大豆油	食塩		
		副菜	もやしの酢の物		すもも昆布	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		酢 食塩	
		汁物	カレーうどん	豚肉 油揚げ	にんじん 小松菜	ねぎ しじみ汁	うどん		酒 かつおだしパック カレールー カレー粉 つゆ みりん		
13	木	主食・ 飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳		紫 米粒麦			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	661 25.6 19.0 2.5	705 26.9 19.8 2.6
		主菜	野菜肉団子(2個)	鶏肉	にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	植物油	醤油 みりん 食塩		
		副菜	高野豆腐の五目煮	豚ひき肉 高野豆腐	にんじん	枝豆	じゃがいも 砂糖	サラダ油	醤油 みりん かつおだし		
		汁物	小松菜のみそ汁	豆腐 みそ	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ			煮干し粉だしパック		

宇部小学校「リクエスト献立」「色どり給食」

14	金	主食・ 飲み物	いろどりごはん 牛乳	牛乳	にんじん 青しそ	野菜菜 かぶ 大根 しば漬け	紫 砂糖		食塩 梅酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	695 26.8 17.4 2.9	745 28.1 17.8 3.1
		主菜	白身魚のホワイトソースかけ	ホキ	牛乳	パセリ	パン粉 片栗粉 小麦粉	大豆油	シチューフレーク 胡椒 食塩			
		副菜	海そうサラダ		わかめ くわがめ 赤つまた ふのり 白とさかのり	にんじん	きゅうり 大根 切干大根	砂糖		青しそドレッシング		
		汁物	みそワンダンスープ	鶏肉	にら	とうもろこし もやし キャベツ	ワンタン	(ごま)	酒 みそラーメンスープ			

- \* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
- \* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
- \* 献立表は家庭内でのみご使用ください。
- \* 給食費納入期限は11/26(水)です。よろしくお願ひいたします。
- \* 学校給食は納付された給食費で成り立っています。
- \* 忘れずに納付をお願いします。



お魚には骨があります。  
←マークがついている  
料理は、特に骨に気を  
つけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを読み込んで、お答えください。11月30日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え

さんま

日曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価	小学校 (高)	中学校
		血や肉・骨を作る 1群	からだの調子をよくする 3群 4群		熱や力になる 5群 6群						

ふれあい給食「鮭」

17月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 727 775 たんぱく質(g) 25.5 26.4 脂質(g) 23.2 24.1 食塩相当量(g) 1.9 1.9
	主菜	くしきだ ころはく 久慈育ち琥珀サーモンの ほうれんそう味噌かけ	鮭 みそ 豆乳	ほうれん草			砂糖		醤油 酒 みりん	
	副菜	わふう 和風ポテトサラダ		にんじん	玉ねぎ きゅうり				ノンエッグマヨネーズ 醤油	
	汁物	なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん	なめこ 大根 ねぎ				煮干し粉だしパック	
	その他	みかん			みかん					

今日はふれあい給食「鮭」です。今日の鮭は「久慈育ち琥珀サーモン」といいます。地元のほうれん草と合わせておいしくいただきますよ。

食育の日「野菜たっぷり」

19水	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 659 702 たんぱく質(g) 26.6 28.3 脂質(g) 17.8 18.3 食塩相当量(g) 2.3 2.4
	主菜	ささみフライ	鶏肉						パン粉 砂糖 片栗粉	
	副菜	なつとうあ 納豆和え	納豆 かつおぶし	にんじん ほうれん草	白菜 切干大根				植物油 大豆油	
	汁物	さわじわん 沢煮糰子	豚肉	にんじん	ごぼう 大根 なめこ さやえんどう				つゆ かつおだしパック 醤油 酒 食塩 胡椒	
	その他									

食育の日「野菜たっぷり」で今日の給食に、何種類の野菜が使われているかわかりますか。

20木	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 714 766 たんぱく質(g) 21.4 22.5 脂質(g) 17.9 18.7 食塩相当量(g) 3.1 3.3
	主菜	ブレンオムレツ	たまご						砂糖 菜種油 大豆油	
	副菜	ふくじんぶ 福神漬け和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬け				食塩	
	汁物	ミートボール ミートボールカレー	ミートボール (鶏肉)	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく りんご				パン粉 片栗粉 サラダ油 ラード	
	その他	オレンジ			オレンジ				カレールー 中濃ソース コータスカレールー NSカレーフレーク	

ミートボールは、スウェーデンを代表する肉料理の一つです。普段の食卓や誕生日、クリスマスなどで長年親しまれています。

21金	主食・飲み物	炊き込みごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 750 808 たんぱく質(g) 34.4 36.5 脂質(g) 23.5 24.6 食塩相当量(g) 2.9 3.2
	主菜	いわし立田	いわし						醤油 酒 みりん	
	副菜	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	かぼちゃ グリーンピース	玉ねぎ しょうが				砂糖 片栗粉 サラダ油	
	汁物	豚すき煮	豚肉 焼き豆腐	にんじん	白菜 ねぎ こんにゃく しめじ				砂糖 板麩	
	その他	チーズで鉄分		チーズ						

多くの野菜は新鮮なほど、栄養価が高いですが、かぼちゃは違います。収穫してすぐよりも追熟させた方が水分が抜けて味が良くなり、栄養価も高くなります。

25火	主食・飲み物	コッパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳							エネルギー(kcal) 657 709 たんぱく質(g) 28.6 30.3 脂質(g) 24.2 25.4 食塩相当量(g) 3.4 3.8
	主菜	ハンバーグのおろしソースかけ	豚肉 鶏肉						玉ねぎ 大根 砂糖 片栗粉	
	副菜	さつまいものサラダ		にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ				さつまいも ノンエッグマヨネーズ 食塩 胡椒	
	汁物	たまご 卵スープ	鶏肉 卵	にんじん バセリ	白菜 しじみ				片栗粉	
	その他	オレンジ			オレンジ					

さつまいもは好きですか。さつまいもの原産地は中南米です。日本へは東南アジアから中国を経て17世紀に沖縄・九州に伝わりました。

26水	主食・飲み物	少なめごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 712 815 たんぱく質(g) 21.5 23.6 脂質(g) 25.1 30.5 食塩相当量(g) 2.2 2.6
	主菜	はるま 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しじみ				春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり キャベツ				ショートニング 大豆油 植物油	
	汁物	とうにゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳	にんじん	玉ねぎ もやし 白菜 とうもろこし				(ごま) 醤油 胡麻ドレッシング	
	その他	白銀のひかりごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ		牛乳					ちゃんぽん麺 食塩 胡椒 コンソメ 酒	

白菜は、寒くなると貯めておいたでんぷんを糖に変えるため、甘みが増しておいしくなります。

ふれあい給食「短角牛」

28金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳							エネルギー(kcal) 672 721 たんぱく質(g) 24.6 25.9 脂質(g) 17.6 18.6 食塩相当量(g) 2.6 2.7
	主菜	短角牛丼の具	短角牛	にんじん グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく				砂糖 板麩 サラダ油	
	副菜	つぼ漬け和え		にんじん	大根 きゅうり 切干大根				醤油 酒 かつおだし	
	汁物	わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ				じゃがいも	
	その他	ミニ洋なしゼリー			洋梨果汁 洋梨果肉				砂糖	

今日は、ふれあい給食「短角牛」です。山形地区の農家の短角牛を使った牛丼を味わいましょう。

食育の日こんだて 令和7年度テーマ  
**「かるしおで家族の健康を守ろう！」**  
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通して「食」に関する理解と関心を高める日です。令和7年度のテーマは、『「かるしおで家族の健康を守ろう！」』です。毎月1つの減塩方法を使用した料理を給食として提供します。



11月かるしおメニュー (沢煮糰子)  
**「食物せんい」が豊富な野菜やきのこをたくさんとると、腸内で塩分を吸着し、便と一緒に排泄する働きがあります。結果的に塩分の体内への吸収が減少します。**

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	676	730
	たんぱく質(g)	26.2	27.8
	脂質(g)	19.3	20.4
	食塩相当量(g)	2.5	2.8