












日にち	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品
					(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分	
					たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
(曜日)			はし	スプーン	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類		
1	ごはん	マーボーだいこん しゅうまい むしもやし すじょうゆ	●	／	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん	ごま油	595 kcal 25.5 g 1.7 g	
(木)	大根は、葉に近いところは だいこんおろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先はみそ汁にするとおいしく食べられます。											
2	ごはん	だいずとやさいのにももの しろみぎかなフライ りんご	●	／	鶏肉 大豆 厚揚げ 平天 白身魚フライ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう りんご	米 里芋 こんにゃく 砂糖	油	647 kcal 24.9 g 1.2 g	
(金)	りんごは、おなかの調子を整える食物繊維が豊富で、特に 皮の部分に 多く含まれています。											
6	ごはん	ぶたじる さんまのみぞれに ちくわとやさいのごまいため	●	／	豚肉 豆腐 みそ さんまのみぞれ煮 ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	白菜 ごぼう 大根 キャベツ	米 こんにゃく さつまいも 砂糖	ごま 油	637 kcal 28.5 g 2.5 g	
(月)	さんまは、秋の味覚を代表する魚です。体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような形をしていることから、漢字で「秋の刀の魚」と書いて「秋刀魚(さんま)」と読みます。											
7	小アップルパン	スパゲティナポリタン ぷちぷちサラダ	●	／	ベーコン	牛乳 パール麺	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	アップルパン スパゲティ	オリーブオイル	624 kcal 23.1 g 2.5 g	
(火)	サラダの中に入っている、ぷちぷちの正体はなんでしょう。このぷちぷちは、海藻から作られたもので、パール麺といいます。おなかをきれいにしてくれる、食物せんいが多い食材です。											
8	ごはん	トックいりわかめスープ ビビンバのぐ ヨーグルト	●	●	鶏肉 牛肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし わら び みずな うど しょうが にんにく たけのこ	米 トック 砂糖	ごま ごま油	609 kcal 25.6 g 1.7 g	
(水)	11月8日は「いい菌の日」です。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌をいれて発酵させたもので、菌や骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。											
9	むぎごはん	チキンカレー フルーツミックス	●	●	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく み かん パイン もも	米 麦 じゃがいも ゼリー	油 カレールウ	639 kcal 19.5 g 1.4 g	
(木)	インドで生まれたカレーはイギリスに渡り、明治時代に日本に伝わりました。今日は鶏肉を使ったチキンカレーです。											
10	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ ぴりからきゅうり	●	／	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯨の竜田揚げ	牛乳	にんじん	大根 しいたけ きゅうり	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま 油	636 kcal 29.6 g 1.6 g	
(金)	「やまぐち郷土料理の日」ということで、山口県内、各地で食べられている「けんちょう」やくじら料理の「くじらの竜田揚げ」が出ています。けんちょうは、豆腐と大根などの野菜を油でいためて醤油で煮込んだものです。豆腐と大根以外の具材は、地域や家庭によってさまざまです。											
13	ごはん	つみれじる だいずのいそに あつやきたまご	●	／	えそ 豆腐 鶏肉 大豆 平天 油揚げ 厚焼き玉子	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	大根	米 でんぷん 砂糖	油	591 kcal 28.2 g 2.0 g	
(月)	【地場産週間①】13日～17日は地場産週間です。山口県や宇部市の食材がたくさん登場します。畑の肉といわれる大豆と海の栄養がたっぷり入ったひじき。この2つが入った、栄養満点の煮物が「大豆の磯煮」です。大豆の磯煮には、みなさんの体が大きくなるために必要なたんぱく質・カルシウム・鉄がたっぷり入っています。											
14	まるがたよこわり パン	はくさいスープ コロツケバーガー (ぎゅうにくコロツケ・むしキャベツ ・ウスターソース)	●	／	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	白菜 たまねぎ キャベツ	パン コロツケ	油	626 kcal 20.3 g 3.2 g	
(火)	【地場産週間②】白菜には、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きをする「カリウム」や今の季節にしっかりとってほしい「ビタミンC」が含まれています。この2つの栄養素は、火を通すと汁に溶けだしてしまうので、鍋物やスープにして汁ごと食べるのがおすすめです。											
15	しょうわかめ ごはん	ごもくうどん ぶたにくのみそいため こぎかな	●	／	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ	米 うどん 砂糖	ごま ごま油	620 kcal 31.3 g 2.9 g	
(水)	【地場産週間③】うどんは、小麦粉と塩と水から作られています。給食で使ううどんは、山口県産の小麦粉で作られたものです。											
16	ごはん	かきたまじる にくだんごのあまずあん おのちゃムース	●	●	卵 豆腐 かまぼこ チキンボール	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 小野茶ムース		631 kcal 25.2 g 1.7 g	
(木)	【地場産週間④】給食で使っている卵は、宇部産です。卵には、からの色が白いものや赤っぽいものがありますが、からの色によって、栄養に違いはありません。栄養の違いは、からの色ではなく、にわとりのえさや、環境によって違ってきます。											

※牛乳は毎日つきます。

令和5年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの はしスプーン		使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品	
					(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分		
					たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
					1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類			
17 (金)	ごはん	とうにゅうみそしる はもカツ れんこんのきんぴら	●	/	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ ハモカツ 豚肉 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	609 kcal 26.3 g 2.4 g	 きのこ	
【地場産週間⑤】山口県は全国有数のハモの産地です。瀬戸内海で水揚げされるハモは味がよく、『西京はも』と呼ばれます。小骨が体全体にあるため、骨切りをしてから調理します。													
20 (月)	ごはん	けんちんじる そぼろごはんのぐ おこめのババロア	●	●	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ 高菜	大根	米 こんにやく 里芋 砂糖 ババロア		633 kcal 26.4 g 1.4 g	 その他の野菜	
けんちん汁とは、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにやく、豆腐などを炒め、出汁を加えて煮込み、最後にしょうゆで味をととのえたすまし汁で、神奈川県鎌倉市に伝わる郷土料理です。地域や家庭によっては、みそで味付けするところもあるそうです。													
21 (火)	こくとうパン	さつまいもシチュー コーンサラダ	●	●	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン さつまいも 小麦粉	バター 油 ドレッシング	709 kcal 23.6 g 2.1 g	 魚	
さつまいもは、薩摩の国(今の鹿児島県)経由で日本に伝わったことから、「さつまいも」と名前がつけました。													
22 (水)	ごはん	ぎゅうどん キャベツのごまずいため みかん	●	/	牛肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ みかん	米 こんにやく ふ 砂糖	ごま油	583 kcal 21.6 g 1.6 g	 乳製品	
牛肉はたんぱく質だけでなく、血を作るために必要な鉄分が多く含まれています。													
24 (金)	ごはん	きのこのみそしる とりのてりやき きりぼしだいこんのもの	●	/	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 平天	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく しょうが 切り干し大根	米 砂糖	油	627 kcal 28.2 g 2.5 g	 いも類	
【11月24日は和食の日】和食は自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を集めています。													
27 (月)	ごはん	はるさめスープ ぎゅうにくとやさいの オイスターソースいため りんごゼリー	●	●	豚肉 かまぼこ 牛肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	米 春雨 砂糖 ゼリー	油	579 kcal 22.7 g 1.4 g	 卵	
春雨とは、緑豆(りょくとう)からとられたデンプンを原料として作られた乾麺ですが、近年では、じゃがいもやさつまいもから採取されたデンプンを原料とする春雨もあります。													
28 (火)	パン マーシャルビーンズ	ラビオリスープ ハンバーグのきのこソース	●	/	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	パン じゃがいも ラビオリ 砂糖	デミソース マーシャル ビーンズ	702 kcal 24.8 g 3.5 g	 大豆製品	
ラビオリとは、2枚のパスタの間にひき肉や みじん切りにした野菜などを包んだイタリア料理の一つで、スープにしたり、ソースをかけて食べたりします。													
29 (水)	ごはん	じゃがいものごまみそに いわしのうめに しおこんぶあえ	●	/	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ いわしの梅煮	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	651 kcal 26.6 g 1.4 g	 果物	
ごまは、くるみやピーナッツと同じ 種実の仲間です。ごまは炒ってすりつぶすと香りがよくなるだけでなく、消化・吸収もよくなります。													
30 (木)	ごはん	ちゅうかどん だいがくいも ベビーチーズ	●	/	豚肉 いか うずら卵 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが	米 でんぷん さつまいも 砂糖 水あめ	ごま ごま油 油	822 kcal 30.4 g 2.1 g	 海藻	
大学いもは、さつまいもを油で揚げて、水あめ、砂糖などで作った蜜をからめています。昔、東京大学の学生さんが、学費をかせぐために作って売ったことがはじまりといわれています。													

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆今月の宇部産野菜は、ＪＡ、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。

☆山口県産食材は「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。

