

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

رس	W,	2025年 11月	各学校によって給食実施日は異なりま						す。行事う	予定表等	等でご確認く	<u>ださい。</u>
	曜日				主な材料				エネルギー kcal			
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g 脂質g		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等
		献立名	1群 2群		3群 4群		5群 6群					に含まれている アレルギー食材
			魚•肉•卵	牛乳・乳製品		その他の野菜	米・パン・めん	種実類	食塩相当	当量g	艮面	アレルギー良物
			豆•豆製品	小魚・海そう		果物	いも類・砂糖	油脂類	中学校	小学校		
		ポークハヤシライス 牛乳		牛乳			米		729	608		
4	W.		豚肉 白花豆		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく		油	23.8	20.3	魚介類	
		チーズサラダ★		<u>チーズ</u>	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	21.3	18.5	/M/ TAR	
			<b>√</b>						2.5	2.0		
		【みんなが楽しみにする給食の日】今月か			します。 ほうふっ子マークが I	目印です♪ 	MZ		I			
		白ご飯 牛乳 中乳 中乳 カスト 見ば		牛乳			米 ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~	ì.th	790	695		
5	水	鶏のから揚げ ゆかり和え	鶏肉		赤しそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	でんぷん	油	26.4 22.5	23.7 20.9	海藻類	【はちみつ レモンゼリー】
		ABCスープ ほうふっ子	豚肉		がして にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	1.8	1.7	冲深块	(レモン)
		はちみつレモンゼリー★	פיזיהו		12/00/0 28 3/8		はちみつしモンゼリー	) L	1.0	'.'		
		<b>白ご飯</b> 牛乳		牛乳	<u></u>		米		755	645		【ハムとコーンの和
		和風きのこソースハンバーグ	ハンバーグ		6	しめじ えのきたけ	砂糖 でんぷん	油	29.5	26.1	緑黄色	え物】 青じそドレッシング
6	木	ハムとコーンの和え物★	ロースハム		93	キャベツ <b>きやし</b> とうもろこし	砂糖 <b>責じそドレッシング</b>		19.9	18.5	野菜	(りんご、レモン、
		豚汁	豚肉 豆腐 麦みそ		にんじん	たまねぎ 白ねぎ しょうが	さつまいも こんにゃく		2.8	2.4		梅、かつお節エキ ス、ホタテエキス)
		【いい歯の日】11月8日は「いい歯の日」で	す。健康な歯でよく噛んで食	くべることは、体	の健康にとても大切です。	【カルシウム貯金の日】カルシウム	を多く含む食品…いわし	のおかか煮、生揚げ		•		
		白ご飯 牛乳		牛乳			米		731	635		
7	金	いわしのおかか煮★	<u>いわしのおかか煮</u>						29.6	26.3		
1 ' 1		ひじきのマヨネー人和え		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.8	22.1	きのこ類	
		根菜汁	鶏肉・生揚げ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう			2.1	1.8		
		さつまいもチップス	4m, +++-+ 11 = 4				さつまいもチップス					
		【地場産週間】今週は地場産物をたくさん	に限用した献立です。 地元の 「		しょつ。		MZ		<b></b> -	00.5		
10		白ご飯 牛乳 鶏の照り焼き	<b>鲍</b> 肉	牛乳	SYE	1.15 1 1.11	米		727	606 25.2		
10			鶏肉 県産ロースハム		にんじん	しょうが にんにく れんこん きゅうり	砂糖砂糖	ノンエッグマヨネーズ		25.2 20.2	いも類	
		11んこんのマヨネース和え 白菜のみそ汁★	豆腐を表みそ			れんとん さゆうり <b>きやし</b> はくさい	UZ 170		23.4	20.2		
$\vdash \vdash$		□未○プクデ C/   ★ 【県産100%献立】防府市産や山口県産		 状立です。		<u></u> 10 \ C V I			۷,0	2,3		
		白ご飯牛乳		牛乳 ///		AMA	<b>米</b>		718	600		
11		豚肉の甘辛揚げ	豚肉				でんぷん 砂糖	油		25.6	可生口	
		小松菜とハムのサラダ★	県産チキンハム	Track.	にんじん こまつな	<u>₹₩</u>	砂糖	油		17.1	乳製品	
		地場産スープ	鶏肉	わかめ		キャベツ だいこん		油	2.3	1.8		
		【やまぐち郷土料理の日】みなさんに山口	県の郷土料理を知ってもら		山口県で親しまれている「	†んちょう」と「はすのさんばい」を提供し	ます。 【鉄分強化の日	鉄を多く含む食品…	豆腐、厚	焼き玉	子	
		白ご飯 牛乳		牛乳			米		732	634		
12	76 1	けんちょう	鶏肉 豆腐		にんじん さやいんげん	だいこん 干ししいたけ 🥖	砂糖	油		27.5	<b></b> → ····	【山口県産厚焼き玉
			山口県産厚焼き玉子		<b>1-</b> ( 15 (		Tabalish		17.2	16.1	種実類	子】 (かつおエキス)
		はすのさんばい 実顔かられる ほうふっ子				P 183	砂糖		2.3	2.0		(75 200 17 17 17
		みかん★		牛乳		<u> </u>	<b>业</b>		717	607		
			<u>あじ</u>	7-30	<b>Do</b>	しょうが 🌏	でんぷん	油	34.3		その他の	
13	$\Lambda$	ひじきの煮物	野肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	Y (0) (0) (2)	砂糖	油	20.7	18.4	ш <del>&gt; + +</del>	
		かきたま汁★	たまご 豆腐			たまねぎ	でんぷん		2.5	2.2		
		白ご飯 牛乳		牛乳			米		703	610		
14	金	ウインナー 大根のサラダ	ウインナー			727			25.8	22.9	いも類	
'	312		県産ロースハム		にんじん	910	砂糖	油	24.9	24.0	VIOX	
		くずし豆腐のスープ	豚肉 豆腐		にんじん こまつな	はくさい しょうが	でんぷん		2.5	2.2		
		中華丼     牛乳	<b>死内</b>	牛乳	にょい インゲンナノ	**************************************	米の物をでも	);th	754	594	_	
17	月	ショーロンポー★	豚肉 <u>ショーロンポー</u>		にんしん ナンケンサイ	たまねぎ はくさい 干ししいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	油	27.7 21.5	22.5 16.2	豆• 豆製品	【ショーロンポー】 (かきエキス)
		もやしの中華和え★	とりささみ水煮			<b>きやし</b> きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 <b>ごま</b>	2.6	2.0		
		白ご飯(中) 牛乳		牛乳			*		806	684		【カレーうどん】
		カレーうどん★	豚肉 油揚げ <b>かまぼこ</b>	1 30	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	うどん		28.3	23.9		カレー粉(みかんの皮)
18	火		はんぺんフライ		1270070 <del>x</del> /ac	(6 9)	J C / 0	l ich	25.2	23.5	きのこ類	かまぼこ(たら) 【はんぺんフライ】
		キャベツの和え物	1676 V/6 / J/1		にんじん こまつた	キャベツ	砂糖	////				(すけとうだら、
		【野島小中献立】野島小・中学校のみなさ	  よが考えた献立でオーテーコ	7は「ロシ7料理		サヤハラ 3いの日]食物繊維を多く含む食品…し			2.7	2.3		90)
		ピロシキ風サンド 牛乳		牛乳		J. IVE   DE MARKE C / LOOKIN	ピタパン		704	553		
		(ピタパン・ピロシキの具)	豚肉 レンズ豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	30.6	24.8		カレー粉
19	水	オリヴィエサラダ★	ロースハム	l	にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	30.6	25.8	魚介類	(みかんの皮) 【オリヴィエ
		ボルシチ <sub>笑顔あふれる</sub>	牛肉 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ		油	2.4	1.7		サラダ】
		いちごゼリー				にんにく ビーツ	いちごゼリー			- 1		粒マスタード (りんご)
$\vdash$		わかめご飯牛乳		牛乳 わかめ			米	_	749	620		•
		豚肉と白菜の煮物	豚肉・生揚げ			はくさい えのきたけ ごぼう 白ねぎ	しらたき 砂糖	油	28.7	24.1		
20	木	きゅうりと油揚げの和え物	油揚げ		にんじん		砂糖		22.1	19.2	たまご	
		りんご★				りんご			2.3	2.0		
$\vdash$		ッ//∪⊂★ 【和食の日】11月24日は「いい日本食」の	」 語呂合わせから、「和食の日	」とされています			シンターでかつお昆布だした	」 をとって、 すまし汁を作		۷.ک		
		白ご飯 牛乳		牛乳	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	THE SHALL POOL OF SHIPPE	<b>米</b>	2.2, 300/18/1	740	644		
21		白身魚の天ぷら★	白身魚の天ぷら					油	30.3	26.6		【白身魚の天ぷら】
		小松菜のごま和え★	_		にんじん こまつな	<u>₹₩</u> L	砂糖	ごま	23.5	22.1	海藻類	(たら)
		すまし汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			2,3	1.9		
		白ご飯 牛乳	豚肉	牛乳			*		720	599		
25	W I	豚肉の塩だれ炒め	豚肉		( <u> </u>	たまねぎ とうもろこし しょうが		油	30.3	25.5	たまご	
		枝豆サラダ			にんじん		砂糖	油	21.1	18.5		
$\vdash \vdash$		豆腐のスープ	ベーコン 豆腐 そうた献立です テーフは「新	le Cod L		たまねぎ しょうが	じゃがいも でんぷん		2.5	1.8		
		【桑山中献立】桑山中学校のみなさんが表 炊き込みご飯★ 牛乳		J <b>食 IS GOO!</b> 」 牛乳	<b>.</b>	炊き込みご飯の具	*		715	631		
			<u>さば</u>	Ţ <del>Ţ</del> Ů					28.9	25.9		【炊き込みご飯】 (かつお節エキス、
26	7K	たくあん和え★			こまつな にんじん	キャベツ たくあん	砂糖	ごま油	25.8	24.2	いも類	煮干エキス、かきエ
		旬菜のみそ汁 紫顔あられる ほうふっ子	鶏肉 生揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ <b>たくあん</b> はくさい だいこん			3.4	2.8	- 23	キス) 【たくあん和え】
		りんごゼリー★				as as	<u> りんごゼリー</u>					たくあん (梅)
		白ご飯 牛乳	<u>~</u>	牛乳			<b>米</b>		784	673		
27	木	鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル 🆰	にんにく		油	28.4	25.5	緑黄色	
-'		フレンチサラダ		ш е:		キャベツ きゅうり とうもろこし		油	22.8	21.0	野菜	
		さつまいものクリームシチュー★ ロ ご 6	脉	<b>生乳</b>	にんじん 📈	たまねぎ グリンピース	さつまいも 小麦粉	油 <u>バター</u>	2.0	1.6		
		白ご飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ	大豆とごぼうのメンチカツ	牛乳			*	油	722 22.5	626 20.1		
28	金		大豆ここはりのメフテカツ <b>まぐろ水煮</b>		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	油油	22.5	20.1	たまご	
			<b>多くう小点</b> ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油	2.1	20.3 1.7		
	*&C 4		<u>.</u>	ながままて担		7. C.	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	ı		• • • •		

●ご飯の量 通常(記載なし):220g 〈中〉:180g 〈小〉:140g

※食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。 ※「★」についてはアレルギー対応があります。 アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。 ※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、



ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする 人気のデザートやメニューが登場します。 お楽しみに!