［ 献　立　表 ］

2026年　11月

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。

日	曜日	献立名	主な材料 主に体をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	主にエネルギーになる(黄) 6群 種実類 油脂類	エネルギー kcal / たんぱく質g / 脂質g / 食塩相当量g 中学校	小学校	家庭でとりたい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
2	月	**【鉄分強化の日】 鉄の多い食品…納豆、生揚げ**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		770	643	海藻類	
		納豆肉みそ★	**納豆**　豚肉　赤みそ		葉ねぎ		砂糖	**ごま**　油	33.9	28.4		
		甘酢和え	とりささみ水煮		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖		20.9	18.3		
		さといものそぼろ煮	鶏肉　生揚げ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しょうが	しらたき　砂糖　さといも	油	2.4	2.0		
4	水	**【華西中献立】 華西中学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「思い出のパン給食」です。**										
		コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		739	632	緑黄色野菜	【はんぺんフライ】（卵）
		はんぺんフライ★	**はんぺんフライ**			キャベツ		油	32.3	27.5		
		フレンチサラダ			こまつな　にんじん		砂糖	油	27.8	25.2		
		ミートスパゲティ	豚肉　大豆ミート		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	砂糖　スパゲティ	オリーブ油	2.9	2.4		
5	木	白ご飯＜中＞　牛乳		牛乳			米		778	664	小魚類	【はちみつレモンゼリー】（レモン）
		ピリ辛肉野菜炒め	豚肉		にんじん	キャベツ　たまねぎ　にんにく	砂糖	ごま油	28.9	24.4		
		ツナマヨ和え	まぐろ水煮			キャベツ　きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	19.6	17.1		
		春雨中華スープ	鶏肉		葉ねぎ　にんじん	たまねぎ　エリンギ	じゃがいも　春雨	ごま油	2.7	2.2		
		はちみつレモンゼリー★					**はちみつレモンゼリー**					
6	金	**【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…さんまの甘露煮、油揚げ、大豆**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		769	660	果物類	
		さんまの甘露煮	さんまの甘露煮						30.3	26.7		
		五目豆	鶏肉　大豆　油揚げ	ひじき	にんじん　さやいんげん	ごぼう　干ししいたけ	砂糖	油	23.2	21.7		
		さつまいものみそ汁	豆腐　麦みそ	わかめ	にんじん	だいこん　たまねぎ　白ねぎ	さつまいも		2.8	2.5		
9	月	**【地場産週間】今週は地場産物をたくさん使用した献立です。地元の食材を味わいましょう。**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		735	664	乳製品	【県産シューマイ】（ホタテエキス）
		県産シューマイ★	**県産シューマイ**						27.3	24.4		
		三色和え			こまつな　にんじん	もやし	砂糖	ごま油	20.4	18.7		
		マーボー大根	豆腐　豚肉　赤みそ		にんじん　葉ねぎ	だいこん　たまねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	ごま油	2.6	2.2		
10	火	**【県産100％献立】防府市産や山口県産の食材をより多く使用した献立です。**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		720	571	緑黄色野菜	
		県産あじのゆず吉揚げ★	あじ			**ゆず吉果汁**	砂糖	油	33.3	27.6		
		野菜とハムのサラダ	県産ロースハム		にんじん	だいこん　きゅうり	砂糖	油	20.3	17.8		
		白菜ともやしのみそ汁	豚肉　豆腐　麦みそ		にんじん　こまつな	もやし　はくさい			2.4	2.0		
11	水	**【ほうふっ子給食】 防府市産のトマトを使って作った、トマトゼリーも提供します。ふるさとの味を楽しみましょう。**										
		親子丼★　牛乳		牛乳			米　麦		781	645	魚介類	
			鶏肉　**たまご**　豆腐		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ	砂糖　でんぷん	油	29.9	24.2		
		はなっこりーのマヨ和え	県産チキンハム		にんじん　はなっこりー	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	24.5	21.0		
		防府市産トマトゼリー					防府市産トマトゼリー		2.3	1.8		
12	木	**【カルシウム貯金の日】 カルシウムの多い食材…こまつな、牛乳**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		782	639	きのこ類	
		県産コロッケ	県産コロッケ					油	26.1	22.3		
		フレンチサラダ	県産ロースハム		にんじん　こまつな	キャベツ	砂糖	油	24.4	21.3		
		地場産シチュー★	鶏肉	**牛乳**	にんじん　ほうれん草	だいこん　はくさい　たまねぎ		油	2.8	2.3		
13	金	**【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うため、古くから山口県で親しまれている「けんちょう」と「はすのさんばい」を提供します。**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		717	587	種実類	
		山口県産厚焼き玉子★	**山口県産厚焼き玉子**			れんこん			29.1	25.2		
		はすのさんばい			にんじん		砂糖		19.1	17.5		
		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	さといも　砂糖	油	2.3	2.0		
16	月	白ご飯　牛乳		牛乳			米		727	605	海藻類	
		豚肉の塩だれ炒め	豚肉			たまねぎ　とうもろこし　しょうが		油	31.3	26.8		
		ちくわと野菜のごま和え★	ちくわ		にんじん　こまつな	キャベツ	砂糖	**ごま**	21.5	18.8		
		だいこんのみそ汁	油揚げ　麦みそ　豆腐		にんじん　葉ねぎ	だいこん　たまねぎ			2.8	2.1		
17	火	白ご飯　牛乳		牛乳			米		758	635	たまご	
		いわしのカレーフライ★	**いわしのカレーフライ**					油	28.5	24.7		
		アイアンサラダ	まぐろ水煮	ひじき	にんじん　赤ピーマン	切干大根　きゅうり	砂糖		22.9	21.0		
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン　豚肉		にんじん　こまつな	たまねぎ　かぶ　はくさい			2.4	2.0		
		バナナチップ★				**バナナチップ**						
18	水	白ご飯　牛乳		牛乳			米		778	661	緑黄色野菜	
		プレーンオムレツ★	**プレーンオムレツ**						32.0	27.6		
		枝豆サラダ	チキンハム短冊		にんじん	キャベツ　えだまめ	砂糖	油	20.1	18.6		
		豚肉と野菜の洋風煮込み	豚肉　ベーコン		にんじん　トマト水煮　パセリ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　砂糖		2.4	2.1		
19	木	白ご飯　牛乳		牛乳			米		751	647	いも類	
		鶏肉のはみちつ焼き	鶏肉			しょうが	はちみつ		31.3	27.8		
		ごまマヨネーズ和え★			にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ　**ごま**	26.0	23.8		
		沢煮椀	豚肉　油揚げ		にんじん　こまつな	はくさい　だいこん			2.1	1.7		
20	金	さつまいもご飯　牛乳		牛乳			米　さつまいも		719	620	種実類	
		吹寄せうどん	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　葉ねぎ	なめこ　はくさい	うどん		29.5	25.4		
		大豆とごぼうのメンチカツ	大豆とごぼうのメンチカツ					油	22.0	20.7		
		野菜のお浸し	かつお節		ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖		2.7	2.3		
24	火	**【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。今日は和食の基本であるだしを味わうことができるよう、給食センターでかつお昆布だしをとって、すまし汁を作ります。**										
		白ご飯　牛乳		牛乳			米		751	657	いも類	
		さばの塩焼き★	**さばの塩焼き**						33.1	29.5		
		磯香和え		のり	にんじん　こまつな	キャベツ	砂糖		26.5	25.3		
		だし香るすまし汁	鶏肉　油揚げ　豆腐		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　干ししいたけ			2.3	1.9		
25	水	**【食物繊維たっぷりの日】 食物繊維の多い食材…マッシュルーム、しめじ、エリンギ、4種豆のミックス、りんご**										
		秋の味覚きのこカレー　牛乳		牛乳			米　麦		794	655	乳製品	
			豚肉		にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　しめじ　エリンギ　にんにく	じゃがいも	油	26.4	22.1		
		ビーンズサラダ	4種豆のミックス　まぐろ水煮		にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	22.9	19.7		
		りんご★				**りんご**			2.2	1.7		
26	木	白ご飯　牛乳		牛乳			米		717	578	豆・大豆製品	【肉団子の甘酢あん】（りんご、オイスターエキス）
		肉団子の甘酢あん★	**肉団子の甘酢あん**						32.2	25.7		
		ささみときゅうりの和え物	鶏ささみ水煮			もやし　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ごま油	16.5	13.6		
		八宝菜	豚肉		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　きくらげ　しょうが	砂糖　でんぷん	油	2.4	1.8		
27	金	白ご飯　牛乳		牛乳			米		762	651	小魚類	【コーンスープ】（マーガリン）乳は使用していません。
		パリツォーネ	パリツォーネ					油	27.1	23.5		
		ブロッコリーのサラダ	チキンハム		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり	砂糖	油	19.5	17.5		
		コーンスープ	豚肉　豆乳		にんじん	たまねぎ　エリンギ　とうもろこし　グリンピース	じゃがいも	油　マーガリン	2.5	2.2		
30	月	白ご飯　牛乳		牛乳			米		780	654	果物	【いもけんぴパリッシュ】いわし
		三色ツナ豆そぼろ丼の具★	鶏肉　まぐろ水煮　大豆　**いりたまご**　大豆ミート		にんじん	えだまめ　しょうが	砂糖	油	38.1	31.9		
		こまつなの和え物			こまつな　にんじん	もやし	砂糖		22.8	19.8		
		ちゃんこ鍋風汁	つくね　鶏肉　豆腐　油揚げ		にんじん	はくさい　だいこん　干ししいたけ　白ねぎ			2.6	2.1		
		いもけんぴパリッシュ★		**いもけんぴパリッシュ**								

◎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、
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。

笑顔あふれる ほうふっ子

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！