

11 こんだて表

令和7年度11月号

長門市学校給食センター

☆給食を通して地産地消の良さを知ろう！17日～21日は「地場産給食週間」☆
地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では地場産物を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深めるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。



日	曜日	こんだて 食品 栄養素	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし などの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
4	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*ベーコン* ベーコンは、豚肉を塩に漬け込んで、くん製にして作ります。くん製とは、木を燃やして出たけむりをかけて、風味をつける方法で、長く保存することができます。 【595kcal、20.5g、2.7g】
		いちごジャム			いちごジャム	
		せんぎ やさい 千切り野菜のスープ	ベーコン	たま 人参 白菜・パセリ	あぶら 油	
		かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉フライ	あぶら 油	
		ひじきサラダ	とり 鶏ささみ（水煮）・ひじき	キャベツ・人参・ほうれんそう	あぶら さとう 油・砂糖	
5	水	しょう 小ゆかりごはん/牛乳	牛乳	あか 赤しそ	こめ 米	*塩昆布* 塩昆布は、細く切った昆布を砂糖・しょうゆ・みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。 【549kcal、19.8g、1.7g】
		かしわうどん	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ	人参・ねぎ・玉ねぎ・干ししいたけ	うどん・砂糖	
		しおこんぶ あ 塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ・きゅうり・人参		
		りんご		りんご		
6	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*ししゃも* ししゃもは頭から丸ごと食べられるため、カルシウムを多くとることができます。ししゃも2本には、給食で飲んでいる牛乳の約半分のカルシウムが含まれています。 【573kcal、20.8g、1.8g】
		なめこのみそ汁	なまあ 生揚げ・みそ	なめこ・たま 人参・ねぎ	さといも 里芋	
		ししゃも天ぷら	ししゃも天ぷら		あぶら 油	
		おかか和え	かつお節	ほうれんそう・もやし・人参	さとう 砂糖	
7	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*ヨーグルト* ヨーグルトは、牛乳などを原料として乳酸菌で醗酵させたものです。乳酸菌にはおなかの調子を整えてくれる働きがあります。 【619kcal、23.7g、1.6g】
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく 牛肉	人参・さやいんげん・たま 玉ねぎ	じゃがいも・系こんにゃく・砂糖・油	
		しらす和え	しらす 干し	だいこん 大根・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
10	月			振替休日のため給食がありません。		
11	火	アップルパン/牛乳	牛乳		アップルパン	★志麻さんフレンチ給食★ 「伝説の家政婦」として知られる長門市出身のタサン志麻さんのレシピが給食で登場します。志麻さんと試作を行い、地元食材を多く使用した献立となっています。 【617kcal、26.4g、2.5g】
		のうか やさい 農家の野菜スープ	ベーコン	たま 人参・人参・キャベツ	じゃがいも・油	
		とりにく こうそう 鶏肉の香草パン粉焼き	とりにく 鶏肉	にんにく・パセリ	パン粉・オリーブ油	
		フレンチサラダ	チキンハム	はくさい 人参・はなっこリー・長門ゆずき	あぶら 油・オリーブ油	
12	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*糸寒天* 糸寒天とは、てんぐさなどの海藻から作られ、ところてんを糸状に押し出して凍結乾燥させたものです。食物繊維を豊富に含んでいます。 【568kcal、21.0g、1.5g】
		ちゅうか 中華スープ	ぶたにく とうふ 豚肉・豆腐	たま 人参・人参・大根・えのきたけ・チンゲンサイ	あぶら 油	
		あげぎょうざ	ぎょうざ		あぶら 油	
		いとかんてん 糸寒天のサラダ	いとかんてん 糸寒天・かまぼこ	人参・もやし・きゅうり	さとう 砂糖・ごま油	
13	木	むぎ 麦ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米・麦	*チーズ* チーズは牛乳からつくられています。体をつくるたんぱく質や、骨をつくるもとになるカルシウムが豊富に含まれています。 【662kcal、23.2g、2.9g】
		ミートボールカレー	ミートボール	たま 人参・人参・グリンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・油	
		まめ 豆ツナサラダ	まぐろ（水煮）・大豆	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	さとう 砂糖・油	
		チーズ	チーズ			

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 材 料			【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)]
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
14	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★やまぐち郷土料理の日★ けんちょうは、山口県の郷土料理です。基本の具材は大根と豆腐ですが、地域や家庭によって、鶏肉や油揚げ、椎茸、芋など様々な食材が使われます。 【616kcal、27.9g、2.2g】
		けんちょう	とうふ とりにく あぶらあ 豆腐・鶏肉・油揚げ	だいこん にんじん ほ 大根・人参・干しいたけ	さといも 里芋・こんにやく・油・砂糖	
		あじの唐揚げ	あじ		かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		ゆず和え		はくさい こまつな 白菜・小松菜・もやし・ゆず	さとう 砂糖	
17 地場産 週間	月	ごはん/牛乳	牛乳 		こめ 米	＊ねぎ＊ ねぎは、カロテン、ビタミンCが多く含まれているので、風邪予防の効果があります。給食で使用するねぎは、三隅地区で栽培されたものです。 【591kcal、20.0g、1.6g】
		かき玉汁	たまご とうふ 卵・豆腐	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ	かたくりこ 片栗粉	
		県産ポークコロッケ			ポークコロッケ・油	
		ほうれん草のおひたし		キャベツ・ほうれんそう・人参	さとう 砂糖	
18 地場産 週間	火	コッペパン/牛乳	牛乳	 	コッペパン	＊ぼんかん＊ ぼんかんは、インドが原産とされるみかんの仲間、酸味が少なく甘み強いのが特徴です。山口県では周防大島町を中心に栽培されています。 【587kcal、23.7g、2.5g】
		県産ぼんかんジャム			ぼんかんジャム	
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう とうふ 鶏肉・牛乳・豆腐	はくさい にんじん 白菜・人参・はなっこりー・だいこん	じゃがいも 油	
		ハムサラダ	チキンハム	キャベツ・きゅうり・人参	あぶら さとう 油・砂糖	
19 地場産 週間	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 今日は「ながと食の日」です。仙崎で水揚げされたこしながまぐろや、長門市産の野菜を使った献立です。味わっていただきましょう。 【583kcal、31.7g、1.8g】
		ふるさと豚汁	とうふ ぶたにく 豆腐・豚肉・みそ 	はくさい だいこん 白菜・大根・ねぎ・しいたけ	さつまいも	
		こしながまぐろの照り焼き	こしながまぐろ	しょうが 		
		ごま和え		キャベツ・きゅうり・もやし	さとう 砂糖・ごま	
20 地場産 週間	木	ごはん/牛乳	牛乳 		こめ 米	＊豆腐＊ 豆腐は大豆からできており、たんぱく質を多く含んでいます。給食で使用する豆腐は、山口県でとれた大豆を使って作られています。 【563kcal、19.5g、1.4g】
		豆腐汁	とうふ 豆腐	だいこん にんじん 大根・人参・ねぎ・白菜		
		県産チキンカツ	チキンカツ 		あぶら 油	
		ひじきと野菜の和え物	ひじき 	にんじん 人参・キャベツ・小松菜	さとう 砂糖	
21 地場産 週間	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	★和食の日★ 11月24日は和食の日です。「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。日本の食文化の大切さを改めて考えてみましょう。 【575kcal、24.4g、2.1g】
		こんさい 根菜のうま煮	とりにく 鶏肉	だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・れんこん	こんにやく・砂糖・油	
		じゃこの酢の物	しらす ぼ しらす干し	もやし・きゅうり・人参 	さとう 砂糖	
		けんさんいっしょくなっとう 県産一食納豆	なっとう 納豆 			
25	火	豆乳パン/牛乳	牛乳		とうにゅう 豆乳パン	～ミートソース～ ミートソースとは、ひき肉と細かく刻んだたまねぎなどをトマトで煮込んだソースのことです。 【635kcal、25.2g、2.3g】
		ミートソースパゲッティ	ぎゅうにくぶたにく 牛肉・豚肉	たま かん にんじん 玉ねぎ・トマト(缶)・人参・マッシュルーム・にんにく	あぶら スパゲッティ・油	
		海藻サラダ	かいそう まぐろ(水煮)・海藻	キャベツ・きゅうり	さとう あぶら 砂糖・油	
26	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	～大平(おおひら)～ 大平は、岩国市の郷土料理です。汁の多い煮物で、人が多く集まる時に大きな大平椀という器に盛り付け、皆で食べたことから、大平という名前になったそうです。 【644kcal、25.5g、1.8g】
		おおひら 大平	とりにく こうや とうふ あぶらあ 鶏肉・高野豆腐・油揚げ	れんこん・ごぼう 人参・干しいたけ	さといも 里芋・こんにやく・砂糖・油	
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮			
		ごま酢和え		もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖・ごま	
27	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊花野菜＊ ブロッコリーやカリフラワーは花のつぼみの部分を食べる花野菜といわれています。つぼみには、花を咲かせるための栄養が、たくさん詰まっています。 【621kcal、22.7g、1.8g】
		はるさめ 春雨スープ	や ぶた 焼き豚	たま にんじん 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・はくさい 白菜・えのきたけ	はるさめ 春雨	
		とりにく からあ やくみ 鶏肉の唐揚げ薬味ソースかけ	とりにく 鶏肉	しょうが にんにく しろ しょうが・にんにく・白ねぎ	あぶら かたくりこ さとう 油・片栗粉・砂糖	
		はなやさい ちゅうか あ 花野菜の中華和え	ロースハム	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	さとう あぶら 砂糖・ごま油	
28	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	＊生揚げ＊ 生揚げとは、豆腐を厚く切って、油で表面だけ揚げたものです。きつね色になるのは、表面だけで、中は白い豆腐のままなので、生揚げと呼ばれています。 【626kcal、24.4g、1.9g】
		なまあ いた 生揚げのみそ炒め	なまあ ぶたにく 生揚げ・みそ・豚肉	たま にんじん ほ 玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	さとう あぶら 砂糖・油	
		たくあん和え		キャベツ・人参・小松菜・たくあん		
		ぎゅうにゅう 牛乳プリン			ぎゅうにゅう 牛乳プリン	