


11月 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	食品 栄養素 こんだて	主 　　な 　　材 　　料						給食一ロメモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
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。【805kcal、26.7g、3.9g】
		いちごジャム					いちごジャム		
		千切り野菜のスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・白菜		油	
		かぼちゃひき肉フライ			かぼちゃひき肉フライ			油	
		ひじきサラダ	鶏ささみ(水煮)	ひじき	人参・ほうれんそう	キャベツ	砂糖	油	
5	水	小ゆかりごはん/牛乳		牛乳	赤しそ		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。【701kcal、24.2g、2.2g】
		かしわうどん	鶏肉・油揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・干ししいたけ	うどん・砂糖		
		塩昆布和え		塩昆布	人参	きゅうり・キャベツ			
		りんご				りんご			
6	木	ごはん/牛乳		牛乳			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分のカルシウムが含まれています。【783kcal、28.1g、2.5g】
		なめこのみそ汁	生揚げ・みそ		人参・ねぎ	なめこ・玉ねぎ	里芋		
		ししゃも天ぷら		ししゃも天ぷら				油	
		おかか和え	かつお節		ほうれんそう・人参	もやし	砂糖		
7	金	ごはん/牛乳		牛乳			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。【769kcal、28.4g、1.8g】
		肉じゃが	牛肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 系こんにやく 砂糖	油	
		しらす和え		しらす干し	人参	きゅうり・大根	砂糖		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	月	ごはん/牛乳		牛乳			米		～おでん～ おでんは、もともと「田楽（でんがく）」といい、豆腐やこんにやくなどにみそをつけて焼く料理でしたが、江戸時代の終わり頃から今のようになり、しょうゆで煮込むようになりました。【790kcal、30.4g、2.4g】
		おでん	ちくわ・鶏肉・生揚げ・がんもどき・うずら卵			大根	こんにやく・砂糖		
		茎わかめの佃煮和え		茎わかめ佃煮	人参	きゅうり・キャベツ			
		みかん				みかん			
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。【830kcal、34.0g、3.3g】
		農家の野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	油	
		鶏肉の香草パン粉焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油	
		フレンチサラダ	チキンハム		人参・はなっこりー	白菜・長門ゆずきち		油・オリーブ油	
12	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。【738kcal、26.3g、1.7g】
		中華スープ	豚肉・豆腐		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ・大根・えのきたけ		油	
		揚げぎょうざ	ぎょうざ					油	
		糸寒天のサラダ	かまぼこ	糸寒天	人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	
13	木	麦ごはん/牛乳		牛乳			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。【816kcal、27.5g、3.5g】
		ミートボールカレー	ミートボール		人参	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	
		豆ツナサラダ	大豆・まぐろ（水煮）		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		チーズ		チーズ					

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 　　　　　 材 　　　　　 料						給食一ロメモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
14	金	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【774kcal、34.0g、3.0g】	
		けんちょう	豆腐・鶏肉・油揚げ		人参	大根・干しいたけ	里芋・こんにゃく・砂糖	油		
		あじの唐揚げ	あじ				片栗粉	油		
		ゆず和え			小松菜	白菜・もやし・ゆず	砂糖			
17 地場産 週間	月	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【737kcal、24.2g、2.1g】	
		かき玉汁	卵・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ	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			ほうれん草・人参	キャベツ	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です、酸味が少なく甘みが強いのが特徴です。山口県では周防大島町を中心に栽培されています。 【778kcal、30.6g、3.2g】	
		県産ぼんかんジャム					ぼんかんジャム			
		クリームシチュー	鶏肉・豆乳	牛乳	人参・はなっこりー	白菜・大根	じゃがいも	油		
		ハムサラダ	チキンハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
19 地場産 週間	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【734kcal、38.1g、2.4g】	
		ふるさと豚汁	豆腐・豚肉・みそ		ねぎ	白菜・大根・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	砂糖	ごま		
20 地場産 週間	木	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【708kcal、23.4g、2.0g】	
		豆腐汁	豆腐		人参・ねぎ	大根・白菜				
		県産チキンカツ	チキンカツ					油		
		ひじきと野菜の和え物		ひじき	人参・小松菜	キャベツ	砂糖			
21 地場産 週間	金	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【721kcal、28.9g、2.4g】	
		根菜のうま煮	鶏肉		人参		大根・れんこん・ごぼう	こんにゃく・砂糖		油
		じゃこの酢の物		しらす干し	人参		きゅうり・もやし	砂糖		
		県産一食納豆	納豆							
25	火	小豆乳パン/牛乳		牛乳			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。 【803kcal、31.4g、3.2g】	
		ミートソーススパゲッティ	牛肉・豚肉		トマト（缶）・人参	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲッティ	油		
		海藻サラダ	まぐろ（水煮）	海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
26	水	ごはん/牛乳		牛乳			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碗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。 【815kcal、30.9g、2.3g】	
		大平	鶏肉・高野豆腐・油揚げ		人参	れんこん・ごぼう・干しいたけ	里芋・こんにゃく・砂糖	油		
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
		ごま酢和え			人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま		
27	木	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【787kcal、27.4g、2.2g】	
		春雨スープ	焼き豚		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・白菜・えのきたけ	春雨			
		鶏肉の唐揚げ薬味ソースかけ	鶏肉			しょうが・にんにく・白ねぎ	片栗粉・砂糖	油		
		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	砂糖	ごま油		
28	金	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【790kcal、29.6g、2.4g】	
		生揚げのみそ炒め	豚肉・生揚げ・みそ		人参・ピーマン	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが	砂糖	油		
		たくあん和え			小松菜・人参	キャベツ・たくあん				
		牛乳プリン					牛乳プリン			