

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	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂 取して欲 しい食品	調味料・加工品等 に含まれて いるアレルギ ー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1金	白ご飯 トントンごぼう★ おかか和え 豆腐のみそ汁★	豚肉 かつお節 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ		精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	818 Kcal 36.4 g 19.9 g 2.8 g	魚介類 種実類	【トントンごぼう】 揚げ油
4月	白ご飯 いわしのみぞれ煮★ ハムとコーンの和風サラダ 豚じゃが	いわしのみぞれ煮 ロースハム 豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	796 Kcal 33.7 g 25.1 g 2.1 g	緑黄色野菜 きのこ類	
5火	牛丼 さといもサラダ★ みかんゼリー	牛肉 麦ごぼろ		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが 干しいたけ きゅうり		精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 さといも 砂糖 みかんゼリー	778 Kcal 26.2 g 19.4 g 2.8 g	種実類 乳製品	
6水	白ご飯(小) クロワッサン★ 白身魚のプロヴァンス風★ 彩りサラダ★ ワインナーポトフ	フランス料理 魚 ワインナー		トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 枝豆 はくさい たまねぎ だいこん しめじ		精白米 クロワッサン でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	807 Kcal 31.0 g 33.2 g 2.9 g	豆・豆製品 海藻類	【クロワッサン】 乳・卵 【白身魚のプロヴァンス風】 揚げ油
7木	白ご飯 シューマイ 中華和え スタミナーボー豆腐	シューマイ ロースハム 木綿豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 麦みそ 白花豆		にんじん にんじん いら	きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく		精白米 砂糖 砂糖 でん粉	835 Kcal 31.5 g 24.2 g 2.7 g	いも類 果物	
8金	白ご飯 目の愛護デーにちなんだ献立 鶏肉とレバーのからめ煮★ ブロッコリーのサラダ スピナッチスープ	鶏肉 鶏レバー 竜田揚げ チキンハム ベーコン		ブロッコリー ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ		精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	859 Kcal 30.7 g 27.6 g 3.0 g	魚介類 たまご	【鶏肉とレバーのからめ煮】 揚げ油
11月	白ご飯 かつおのみりん焼き★ 春雨サラダ ごぼうのうま煮	かつおのみりん焼き チキンハム 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ ごぼう 干しいたけ		精白米 砂糖 緑豆はるさめ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 砂糖	785 Kcal 22.3 g 17.5 g 1.8 g	乳製品 緑黄色野菜	
12火	白ご飯 桑山中リクエスト献立 デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ レモンゼリー	ハンバーグ ロースハム ベーコン		にんじん こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ たまねぎ		精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも ABCマカロニ レモンゼリー	825 Kcal 27.1 g 24.7 g 2.2 g	魚介類 海藻類	
13水	白ご飯 鶏肉のおろしソース キャベツとハムのごま風味★ 鮭つみれのすまし汁★	鶏肉 チキンハム 木綿豆腐 鮭つみれ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ		精白米 でん粉 砂糖 砂糖 豆腐	742 Kcal 32.1 g 21.4 g 2.9 g	果物 小魚類	
14木	白ご飯 さばの竜田揚げ★ 大豆の湯煮★ きのこのみそ汁	さば 大豆 さつまいも 木綿豆腐 油揚げ 白花豆 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ えのきだけ		精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも	830 Kcal 38.0 g 26.6 g 3.3 g	肉類 淡色野菜	【さばの竜田揚げ】 揚げ油
15金	白ご飯 ゆかり 厚焼き玉子★ たくあん和え さといものそぼろ煮★	厚焼き玉子 鶏ひき肉 生揚げ		ゆかり こまつな にんじん にんじん さやいんげん	たくあん キャベツ たまねぎ しょうが		精白米 砂糖 砂糖 さといも しらたき 砂糖	773 Kcal 28.0 g 20.7 g 2.7 g	魚介類 乳製品	
18月	さつまいもご飯 十三夜にちなんだ献立 さんまの梅煮★ 大根なます 団子のみそ汁	さんまの梅煮 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう エリンギ		精白米 さつまいも 砂糖 砂糖 白玉団子	755 Kcal 27.5 g 19.1 g 3.7 g	種実類 緑黄色野菜	
19火	白ご飯 食物繊維たっぷりの日 ポークカレー★ パル種の酢の物 りんごゼリー★	豚肉 白花豆 とりささみ水煮	パル種	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが		精白米 麦 じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	817 Kcal 25.7 g 17.7 g 2.9 g	きのこ類 魚介類	【ポークカレー】 ルウ(乳・唐辛子)
20水	白ご飯 地場産100%献立 山口県産ハモフライのみそソース★ れんこんサラダ かきたま汁★	ハモフライ 赤みそ 山口県産チキンハム 紅豆 木綿豆腐		にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	しょうが にんにく れんこん きゅうり たまねぎ		精白米 砂糖 砂糖 でん粉	831 Kcal 34.6 g 25.7 g 2.6 g	海藻類 いも類	【山口県産ハモフライの みそソース】 揚げ油
21木	炊き込みご飯★ 大道中リクエスト献立 鶏のから揚げ★ ごぼうの和風サラダ さつまいも入り豚汁 スイートポテト	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白花豆 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	五目釜飯の素 しょうが にんにく ごぼう きゅうり だいこん		精白米 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	845 Kcal 34.5 g 25.2 g 3.2 g	魚介類 緑黄色野菜	【炊き込みご飯】 五目釜飯の素(かきエキス) 【鶏のから揚げ】 揚げ油
22金	白ご飯 ポークチャップ グリーンサラダ マカロニスープ	豚肉 ベーコン		さやいんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ		精白米 砂糖 砂糖 マカロニ	750 Kcal 29.0 g 18.6 g 2.4 g	たまご 乳製品	
25月	白ご飯 豚キムチ★ 小松菜のごま和え★ わかめスープ★	豚肉 生揚げ ベーコン		にんじん いら こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし 鮭さしき キャベツ たまねぎ エリンギ		精白米 砂糖 砂糖 おじゃがもちボール	743 Kcal 29.0 g 19.1 g 2.9 g	小魚類 果物	【豚キムチ】 はくさいキムチ(唐辛子)
26火	白ご飯 カルシウム貯金の日 あじの南蛮漬★ ささみと野菜のゆかり和え ゆばのすまし汁★ チーズ★	あじ とりささみ水煮 ゆば 木綿豆腐 魚ソーメン		ゆかり にんじん 葉ねぎ	白ねぎ きゅうり キャベツ もやし カリカリ梅 たまねぎ えのきだけ		精白米 でん粉 砂糖	783 Kcal 33.9 g 22.4 g 3.2 g	種実類 海藻類	【あじの南蛮漬】 揚げ油
27水	白ご飯 岐阜県郷土料理 きんぎょ飯★ ごま酢和え★ 鶏ちゃん	きんぎょ飯 油揚げ 鶏肉 生揚げ 赤みそ		にんじん こまつな にんじん いら	干しいたけ もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		精白米 砂糖 砂糖 砂糖	769 Kcal 29.1 g 23.3 g 3.8 g	いも類 たまご	
28木	白ご飯 鉄分強化の日 鮭キャベツカツ★ 洋風白和え★ 油揚げと大根のみそ汁	鮭キャベツカツ ロースハム 木綿豆腐 油揚げ 白花豆 麦みそ		ほうれんそう にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん はくさい だいこん えのきだけ		精白米 砂糖 砂糖 砂糖	804 Kcal 27.5 g 24.9 g 2.7 g	果物 乳製品	【鮭キャベツカツ】 揚げ油
29金	白ご飯 ハロウィンにちなんだ献立 ガーリックチキン アーモンドサラダ★ パンキンシチュー★	鶏肉 ベーコン 白花豆		こまつな にんじん かぼちゃ にんじん	とうもろこし にんにく キャベツ たまねぎ しめじ グリンピース		精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	849 Kcal 30.0 g 25.6 g 2.6 g	海藻類 魚介類	【パンキンシチュー】 ルウ(乳)

○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があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、J-A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。

18日 ～十三夜にちなんだ献立～

十三夜は日本で生まれた風習です。満月から少し欠けた月で十五夜の次に美しい月とされて
います。「粟名月」「豆名月」とも呼ばれ、この日には粟や豆、だんご、秋の収穫物などを
お供えしてお月見をしたそうです。
給食ではお団子と秋の収穫物を使った献立にしました。味わっていただきましょう。

27日 ～岐阜県郷土料理～

- ・きんぎょ飯
にんじんを使った炊き込みご飯です。ご飯の中のにんじんをきんぎょに例えてこの名前が付けました。
給食では、しょうゆご飯に具を混ぜていただきます。
- ・鶏ちゃん
しょうゆやみそをベースにしたタレに付け込んだ鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べる岐阜県の
郷土料理です。給食では炒めた鶏肉とキャベツにたれを絡めて作ります。