

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			
4木	麦ご飯 さんまのみぞれ煮★ ごぼうサラダ★ 豆腐のくず煮	さんまのみぞれ煮 ごぼう水漬 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 麦 砂糖 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	872 Kcal 34.2 g 31.0 g 2.8 g	緑黄色野菜 果物	
5金	麦ご飯 (カルシウム貯金の日) ひじき入り厚焼き玉子★ 白和え★ 野菜たっぷりすまし汁 豆乳ブラマンジェ★	ひじき入り厚焼き玉子 木綿豆腐 白みそ 油揚げ		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 麦 砂糖 さつまいも 豆乳ブラマンジェ	ごま油	769 Kcal 26.7 g 20.6 g 2.7 g	淡色野菜 乳製品	【豆乳ブラマンジェ】 乳・アーモンド
9火	白ご飯 (食物繊維たっぷりの日) 春巻き★ ねぎのパンパンジーサラダ★ マーボー大根	春巻き とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 白花生 大豆ミート 赤みそ		葉ねぎ にんじん いら	白ねぎ きゅうり もやし だいこん 干ししいたけ しょうが にんにく	精白米 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 アーモンド 練りごま ごま油 サラダ油 ごま油	866 Kcal 28.5 g 26.1 g 3.1 g	果物 海藻類	【春巻き】 揚げ油
10水	秋の味覚きのこカレー★ 福神漬★ 海藻サラダ★	豚肉 白花生		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 ごぼう 福神漬 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	786 Kcal 23.8 g 18.9 g 3.5 g	魚介類 緑黄色野菜	【秋の味覚きのこカレー】 ルウ(乳・唐辛子) カレー粉(唐辛子) 【福神漬】 なす 【海藻サラダ】 海藻サラダ (わかめ)
11木	白ご飯 (国府中リクエスト献立) チキンチキンれんこん★ ポテトサラダ ABCスープ プリン	鶏肉 ロースハム ベーコン		にんじん にんじん こまつな パセリ	れんこん 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 プリン	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	866 Kcal 27.5 g 27.9 g 2.4 g	きのこ類 小魚類	【チキンチキンれんこん】 揚げ油
12金	白ご飯 さばのみそ煮★ パルチンと切干大根の酢の物 肉じゃが	さばのみそ煮 とりささみ水煮 牛肉 生揚げ	パルチン	こまつな にんじん にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	860 Kcal 34.2 g 27.1 g 2.5 g	果物 淡色野菜	
15月	白ご飯 鶏のから揚げ★ つしま 田舎汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく しょうが ごぼう 干ししいたけ たまねぎ れんこん はくさい	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	788 Kcal 30.0 g 25.4 g 2.3 g	種類類 魚介類	【鶏のから揚げ】 揚げ油
16火	白ご飯 (防府市産農産物の日) 防府市産ハモフライの 春菊あんかけ★ じゃこサラダ★ 地場産豚汁	地場産100%献立 防府市産ハモフライ 防府市産ハモフライ 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん にんじん にんじん 葉ねぎ こまつな	防府市産しゅんぎく しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	796 Kcal 36.5 g 21.8 g 2.7 g	きのこ類 いも類	【防府市産ハモフライの 春菊あんかけ】 揚げ油
17水	白ご飯 長門ゆずきちサラダ★ すき焼き りんごゼリー★	牛肉 焼き豆腐	ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ 長門ゆずきち果汁 はくさい もやし 白ねぎ	精白米 砂糖 しらたき 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 サラダ油	753 Kcal 25.3 g 19.6 g 1.7 g	たまご 魚介類	
18木	こまつなピラフ★ はなっこりーのマヨ和え 地場産野菜スープ おからケーキ★	ベーコン チキンハム 鶏肉		こまつな にんじん はなっこりー にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし はくさい	精白米 砂糖 砂糖 おからケーキ	ごま油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	857 Kcal 28.3 g 30.1 g 3.0 g	果物 小魚類	【おからケーキ】 乳、卵
19金	白ご飯 (山口県郷土料理の日) ぎょうつげ★ 油揚げと小松菜の和え物 けんちょう★	ぎょうつげ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん こまつな にんじん	キャベツ だいこん 干ししいたけ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	835 Kcal 29.6 g 26.0 g 3.4 g	乳製品 淡色野菜	【ぎょうつげ】 揚げ油
22月	白ご飯 いわしの梅煮★ きんぴられんこん おでん★ アセロラゼリー	いわしの梅煮 豚肉 鶏肉 うずら卵 たくわ がんもどき	こんぶ	にんじん さやいんげん にんじん	れんこん だいこん	精白米 砂糖 砂糖 こんにゃく 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油	850 Kcal 36.2 g 36.0 g 3.1 g	緑黄色野菜 種実類	
24水	麦ご飯 (和食の日にちなんで献立) 鶏の照り焼き こまつなのごま和え★ なめこのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ なめこ たまねぎ	精白米 麦 砂糖 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま油	749 Kcal 31.8 g 21.8 g 2.5 g	小魚類 果物	
25木	白ご飯く小ソムン セルビア風ハンバーグ★ ルスカサラダ★ (セルビア料理) ホワイトチョルバ★	ハンバーグ ピッコロハム 鶏肉 白花生		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	精白米 ソムン 砂糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	805 Kcal 31.2 g 27.3 g 3.0 g	きのこ類 魚介類	【セルビア風ハンバーグ】 チリパウダー (唐辛子) 【ルスカサラダ】 粒入りマスタード (からし)
26金	わかめご飯★ (右田中リクエスト献立) ちくわの磯辺揚げ★ 野菜のゆかり和え かきたま汁★ ミルクメーク(コーヒー)	わかめ ちくわの磯辺揚げ かきたま汁	わかめ	ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 じゃがいも 練りはるさめ でん粉 ミルクメーク	サラダ油	775 Kcal 26.5 g 18.7 g 3.6 g	緑黄色野菜 大豆製品	【ちくわの磯辺揚げ】 あおさ・揚げ油
29月	白ご飯 ハヤシライス★ こまつなサラダ★ ブルーベリータルト	牛肉 白花生 ごぼう水漬	生クリーム	にんじん こまつな にんじん	マッシュルーム たまねぎ ごぼう にんにく もやし	精白米 麦 砂糖 薄力粉 砂糖 ブルーベリータルト	サラダ油 マーガリン バター サラダ油	881 Kcal 26.0 g 25.9 g 2.6 g	小魚類 たまご	
30火	白ご飯 (鉄分強化の日) かつおカツ★ ごまヨネーズ和え★ もっちゃんのみルク鍋★	かつおカツ 鶏肉 白花生 麦みそ	生乳	こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ かぶ はくさい	精白米 砂糖 さつまいも 薄力粉 おじゃもちボール (ほうれん草)	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ バター サラダ油	864 Kcal 26.6 g 26.5 g 1.9 g	きのこ類 海藻類	【かつおカツ】 揚げ油

★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。
★「し」についてはアレルギー対応があります。太字・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。



防府市は、2020「東京オリンピック・パラリンピック」でセルビア共和国バレーボールのホストタウンとして選手たちを迎えました！セルビア共和国バレーボール女子チームはオリンピックで見事銅メダルを獲得されました。オリンピックは終わりましたがセルビア料理を食べ、セルビア共和国をもっと知ってもらえると嬉しいな♪

セルビア料理

- 【ルスカサラダ】
⇒セルビア風ポテトサラダ。角切りの野菜とたまごやマスタードを使うのが特徴。
- 【ホワイトチョルバ】
⇒味付けにサワークリームを使い、鶏肉と野菜が入った白い濃厚なスープ。
- 【ソムンパン】
⇒現地では釜焼きで作られる素朴なパン。ハンバーグなどの具を挟んで食べる。

防府市産農産物の日
「防府市産しゅんぎく」
「防府市産ハモフライ」



16日(火)は防府市で水揚げされたハモを使ったフライに、華城・大道地区で収穫された春菊を使ったあんをかける「防府市産ハモフライの春菊あんかけ」を提供します。山口県は全国でも有数のハモの産地です。中でも防府市はハモ漁が盛んに行われており、この日のハモはすべて防府市で水揚げされたものです。また、防府市は山口県内では最大の春菊の産地であり、ビニールハウスで栽培しています。生産者の方はエコファーマー登録を受けて、高品質な商品の出荷を徹底しています。エコファーマーとは、山口県独自で基準を設け通常の3割減の農薬で栽培していることを言います。また、土作りにもこだわり、最低限の化学肥料のみを使用しているため、食品安全面にしっかりと管理されたものになります。ハモのうまみと春菊の香りを楽しみながら、味わって食べましょう!!

山口県郷土料理

・けんちょう・・・だいこんと豆腐を油で炒め、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けをして、汁気がなくなるまで煮含めた家庭料理です。もともとは精進料理でしたが、いつしか家庭料理として県内全域で食べられるようになりました。家庭によってにんじんやしいたけ、こんにゃく、鶏肉をいれるなど様々な作り方があります。給食では豆腐、油揚げ、鶏肉、にんじん、だいこん、さつまいもを入れて具たくさんに作ります。郷土料理を絶やさない引き継いでいきたいですね。