

2021年 9月

[献立表]

毎月19日は「食育の日」です!



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 水	白ご飯 くじらの竜田揚げ★ りっちゃんの元気サラダ★ みぞれ汁	くじらの竜田揚げ チキンハム かつお節 木綿豆腐	わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	728 kcal 32.7 g 18.9 g 2.1 g	小魚類 種実類	【くじらの竜田揚げ】 揚げ油
2 木	わかめご飯★ ならえ★ けんちゃん煮 すだちゼリー	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん 干しいたけ だいこん だいこん	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 すだちゼリー	ごま油 サラダ油	777 kcal 27.5 g 19.1 g 3.4 g	魚介類 果物類	
3 金	白ご飯<中> さんまかぼすレモン煮★ 塩昆布和え 鶏肉と野菜の甘辛煮★	さんまかぼすレモン煮 鶏肉 生揚げ	塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	832 kcal 31.9 g 31.3 g 2.4 g	たまご 緑黄色野菜	【鶏肉と野菜の甘辛煮】 トウバンジャン (唐辛子)
6 月	キムたくごはん★ 中華和え 春雨スープ 冷凍ピーチ★	豚肉 とりささみ水煮 ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ 冷凍ピーチ	精白米 砂糖 砂糖 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油	781 kcal 25.2 g 16.7 g 2.9 g	海藻類 いも類	【キムたくごはん】 はくさいキムチ (唐辛子)
7 火	白ご飯 さばの塩焼き★ 白和え★ 貝だくさんみそ汁 しそじき★	さば 木綿豆腐 白みそ 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま油	800 kcal 31.4 g 26.8 g 3.7 g	淡色野菜 小魚類	
8 水	キーマカレー★ コールドロー 福神漬★	豚肉 白花生		トマト にんじん かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 福神漬	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	803 kcal 24.6 g 24.8 g 3.1 g	魚介類 乳製品	【キーマカレー】 ルウ(乳・唐辛子) 【福神漬】 なす
10 金	菜飯 ささみとコーンの和風和え 生揚げのそぼろ煮 ムース★	とりささみ水煮 生揚げ 牛肉		菜飯の素 にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 ムース	サラダ油 サラダ油	850 kcal 28.6 g 27.7 g 2.7 g	緑黄色野菜 魚介類	【ムース】 乳
15 水	白ご飯<中> 鶏肉の甘酢あんかけ パンサンスー マーボー豆腐	鶏肉 チキンハム 木綿豆腐 白花生 豚肉 赤みそ 白みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 だん粉 ピーファン 砂糖 砂糖 だん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油	838 kcal 39.3 g 29.2 g 3.0 g	海藻類 果物	
16 木	元気丼 厚焼き玉子★ ちくわと野菜のゆかり和え★ レモンマフィン★	豚肉 赤みそ 厚焼き玉子 ちくわ		にんじん いら にんじん ゆかり	たまねぎ ごぼう えのきだけ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ	精白米 しらたき 砂糖 でん粉 レモンマフィン	サラダ油	817 kcal 33.5 g 21.0 g 2.9 g	種実類 小魚類	【レモンマフィン】 貝Ca
17 金	白ご飯 豚肉の甘辛揚げ★ コーンサラダ ABCスープ	豚肉 ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 だん粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	サラダ油 サラダ油	767 kcal 30.0 g 22.3 g 2.0 g	魚介類 緑黄色野菜	【豚肉の甘辛揚げ】 揚げ油
21 火	白ご飯<中> さばのゆずみそ煮★ 野菜とたまごのごま和え★ 豆腐のくす煮 お月見大福	さばのゆずみそ煮 たまご 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 砂糖 だん粉 お月見大福	ごま油 サラダ油	879 kcal 34.9 g 30.4 g 2.9 g	乳製品 きのこ類	
22 水	白ご飯 ささみの磯辺揚げ★ 梅がつお和え まごわやさしいみそ汁★	ささみの磯辺揚げ かつお節 生揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり もやし 練り梅 たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	749 kcal 27.6 g 20.0 g 2.9 g	小魚類 魚介類	【ささみの磯辺揚げ】 揚げ油・あおさ
24 金	白ご飯 スペイン風オムレツ★ フレンチサラダ ベーコンチャウダー★	スペイン風オムレツ ベーコン 白花生	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 じゃがいも マカロニ 薄力粉	サラダ油 サラダ油 バター	799 kcal 23.8 g 22.1 g 2.5 g	果物 海藻類	
27 月	豚丼 ポテトコロッケ★ 磯香和え★	豚肉 油揚げ	色ざけ	にんじん 葉ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが 干しいたけ キャベツ	精白米 麦 しらたき 砂糖 だん粉 ポテトコロッケ 砂糖	サラダ油 サラダ油	861 kcal 27.6 g 31.2 g 2.8 g	魚介類 種実類	【ポテトコロッケ】 卵・揚げ油
28 火	白ご飯 ブルコギ ナムル★ トックスープ	牛肉 鶏肉 木綿豆腐		にんじん にんじん こまつな にんじん チンゲン菜 葉ねぎ	たまねぎ 白ねぎ にんにく もやし 干しいたけ	精白米 砂糖 砂糖 トック	サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油	797 kcal 29.4 g 23.7 g 1.9 g	小魚類 果物	
29 水	白ご飯 はんぺんフライ★ じゃがいもの酢の物★ 鶏ごぼろ汁	はんぺんフライ 鶏ごぼろ汁 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	精白米 じゃがいも 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	790 kcal 28.4 g 24.1 g 2.2 g	たまご きのこ類	【はんぺんフライ】 白身魚・卵 揚げ油
30 木	白ご飯 さんまの甘露煮★ マヨネーズ和え スタミナ豚汁	さんまの甘露煮 ミックスピーズ 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい 白ねぎ にんにく しょうが	精白米 砂糖 こんにゃく さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	807 kcal 33.4 g 26.9 g 2.8 g	緑黄色野菜 海藻類	

★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、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。