



2022年 10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 kcal		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等
		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	蛋白質g	脂質g		
3月	白ご飯 ショーロンポー★ ハンサンスー 肉団子の中華スープ	ショーロンポー チキンハム 絹ごし豆腐 ミートボール		にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	精白米 ビーフン 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油	787 26.4 22.8 2.3	681 23.0 21.4 2.2	魚介類 果物	【ショーロンポー】 ほだて粉、かつお粉
4月	白ご飯 いわしの生焼き★ きゅうりの酢の物 そぼろ煮	いわしの生焼き 鶏肉 生揚げ	わかめ	にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	814 28.8 23.0 2.2	701 25.7 21.4 2.0	小魚類 たまご	
5月	白ご飯 (佐波中リクエスト献立) 鶏のから揚げ★ ポテトサラダ ABCスープ りんごゼリー★	鶏肉 ロースハム ベーコン		にんじん にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ	精白米 でん粉 じゃがいも ABCマカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	889 28.3 30.6 2.0	766 25.6 27.3 1.6	海藻類 乳製品	【鶏のから揚げ】 揚げ油
6月	白ご飯 (十三夜にちなんだ献立) さばの塩焼き★ ごぼうの和風サラダ 団子のみそ汁	さばの塩焼き 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 さといも 白玉団子	サラダ油	848 30.3 27.2 3.0	737 27.4 25.9 2.7	緑黄色野菜 たまご	
7月	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 スパニッシュスープ	鶏肉 レバー 鶏田揚げ チキンハム ベーコン		ブロッコリー にんじん ほうれん草	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	859 30.5 27.6 2.9	714 25.7 23.5 2.3	きのこ類 種類実類	【鶏肉とレバーのからめ煮】 揚げ油
11月	白ご飯 (カルシウム貯金の日) さんまのみぞれ煮★ ごまマヨネーズ和え きぬぎ煮★	さんまのみぞれ煮 鶏肉 高野豆腐 麦みそ		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ サラダ油	892 34.5 29.6 2.8	770 31.0 27.3 2.3	淡色野菜 果物	
12月	炊き込みご飯★ (大通中リクエスト献立) チキンチキンごぼう★ 大根のサラダ★ さつまいものみそ汁 ぶどうゼリー	鶏肉 さつまいも 木綿豆腐 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	五目巻の煮 ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 さつまいも ぶどうゼリー	サラダ油 サラダ油	836 30.0 25.3 3.7	703 25.2 21.5 2.9	乳製品 緑黄色野菜	【炊き込みご飯】 五目巻の煮 (かきエキス) 【チキンチキンごぼう】 揚げ油
13月	白ご飯 (鉄分強化の日) てりやきソースハンバーグ★ アーモンド和え★ くずし豆腐のスープ	ハンバーグ ベーコン 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	アーモンド	802 29.8 22.5 2.8	689 26.3 20.7 2.3	魚介類 乳製品	【てりやきソースハンバーグ】 ハンバーグ (ココア)
14月	クロワッサン★ (フランス料理) 白ご飯 (小) 白身魚のプロヴァンス風★ フレンチサラダ ポトフ	魚生 豚肉		トマト パセリ にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ	クロワッサン 精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 サラダ油	773 30.4 29.4 3.0	685 26.7 26.9 2.4	海藻類 大豆製品	【クロワッサン】 乳・卵 【白身魚のプロヴァンス風】 揚げ油
17月	ハヤシライス★ 野菜とツナのサラダ★ ブルーベリータルト	牛肉 さつまいも	生クリーム	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう マッシュルーム にんにく もやし キャベツ	精白米 麦 白花豆 砂糖 薄力粉 砂糖 ブルーベリータルト	サラダ油 サラダ油	914 28.7 27.9 2.6	778 24.4 24.4 2.1	いも類 小魚類	
18月	白ご飯 (防府市産ハモっけ給食) 防府市産ハモっけ★ ささみときゅうりのサラダ 豆腐とベーコンのスープ	ハモっけ とりささみ水素 木綿豆腐 ベーコン		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	808 26.7 23.2 2.5	691 23.8 20.3 2.1	きのこ類 緑黄色野菜	【防府市産ハモっけ】 揚げ油
19月	白ご飯 (地場産100%献立) 豚の生焼き れんこんサラダ かきたま汁★	豚肉 チキンハム かきたま		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが れんこん きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	808 36.9 23.7 2.6	675 30.7 20.6 2.3	海藻類 果物	
20月	白ご飯 (茨城県郷土料理) さばのゆず味噌煮★ 煮合い けんちん汁	さばのゆず味噌煮 油揚げ 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう れんこん 干しいたけ だいこん	精白米 しらたき 砂糖 さといも こんにゃく	サラダ油	749 26.8 21.9 2.3	659 24.2 21.0 2.1	緑黄色野菜 種類実類	【さばのゆず味噌煮】 ゆずペースト
21月	牛丼 (食物繊維たっぷりの日) 白ご飯 さといもサラダ★ きな粉豆	牛肉 さつまいも 大豆 きな粉		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 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	825 31.3 24.1 2.8	686 26.2 20.6 2.2	たまご 乳製品	
24月	白ご飯 豚キムチ★ 中華和え わかめスープ	豚肉 生揚げ とりささみ水素 ベーコン	わかめ	にんじん いら にんじん にんじん 葉ねぎ	さつまいも もやし たまねぎ きゅうり 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	サラダ油 ごま油 ごま油	767 31.9 20.2 3.3	631 26.9 17.0 2.4	魚介類 果物	【豚キムチ】 はくさいキムチ(唐辛子)
25月	チキンライス ほうれん草オムレツ★ コールスロー マカロニスープ 豆乳パンナコッタ	鶏肉 生揚げ とりささみ水素 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	チキンライスの素 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 豆乳/パンナコッタ (いちご)	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	822 25.6 23.4 3.1	707 22.8 21.4 2.7	緑黄色野菜 大豆製品	
26月	白ご飯 あじの南蛮漬け★ 野菜のごま和え 油揚げと大根のみそ汁	魚生 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	白ねぎ キャベツ もやし はくさい だいこん えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 白花豆	サラダ油 ごま	791 33.1 21.1 2.7	656 27.7 18.4 2.1	いも類 乳製品	【あじの南蛮漬け】 揚げ油
27月	白ご飯 鶏の照り焼き おかか和え★ ずまし汁 みかん	鶏肉 かつお節 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも		776 32.4 19.1 2.4	657 27.5 16.9 2.0	海藻類 種類実類	
28月	白ご飯 (ハロウィンにちなんだ献立) ホキのパーベキューソースかけ★ コーンサラダ パンピングシチュー★	魚生 ベーコン	生クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく レモン果汁 とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ グリンピース	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも 白花豆	サラダ油 サラダ油	858 31.0 20.1 2.3	713 26.3 17.6 2.0	海藻類 緑黄色野菜	【ホキのパーベキューソースかけ】 揚げ油 【パンピングシチュー】 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、
 JA山口市、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

6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。「葉名月」「豆名月」とも呼ばれ、この日には葉や豆、団子、秋の収穫物などをお供えしてお月見をしたそうです。今年は8日が十三夜です。
 6日の給食は十三夜にちなんだ献立にしています。お団子や秋の収穫物を味わっていただきましょう。

20日 ～茨城県郷土料理～

・煮合い
 水戸市下市地方の郷土料理で、正月やお祝い事などが集まるときに欠かせない料理です。ごぼうやれんこん、にんじんなどの根菜と、油揚げ、しいたけなどを炒め煮し、最後に酢を入れたものです。酢が入るため日持ちのする料理です。