



[献立表]



毎月19日は「食育の日」で

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1本つきませす。	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
		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		
2	麦ご飯 春巻き★ ナムル マーボー豆腐	食物繊維の多い食材：大豆ミート 白花豆 麦 春巻き		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	精白米 麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	886 30.1 27.0	754 25.7 23.7	魚介類 果物	【春巻き】 揚げ油
4	白ご飯 鮭のムニエル★ ファイバーサラダ 白菜のクリーム煮★	鮭	牛乳	パセリ にんじん にんじん	レモン果汁 ごぼう きゅうり れんこん たまねぎ はくさい マッシュルーム	精白米 さつまいも 白花豆	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	863 32.4 23.5 2.7	736 29.3 20.8 2.2	緑黄色野菜 大豆製品	【白菜のクリーム煮】 ルウ(乳)
7	麦ご飯 さんまの甘露煮★ ちくわと野菜の和え物★ 肉じゃが	さんまの甘露煮 ちくわ 牛肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	精白米 麦 砂糖	サラダ油	842 33.0 24.2	727 28.9 22.0	乳製品 淡色野菜	
8	牛肉と根菜のかみかみ丼 切り干し大根のごま酢和え きな粉豆	牛肉 赤みそ 大豆 きな粉		にんじん 葉ねぎ にんじん	ごぼう だいこん れんこん たまねぎ 切り干しだいこん キャベツ きゅうり	精白米 麦 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	766 26.6 19.5 2.3	635 22.6 16.9 2.0	乳製品 海藻類	
9	白ご飯 トントんれんこん★ ゆかり和え ABCスープ はちみつレモンゼリー	豚肉 ベーコン		ゆかり こまつな にんじん パセリ	れんこん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ エリンギ	精白米 でん粉 砂糖 ABCマカロニ はちみつレモンゼリー	サラダ油	891 30.3 17.9 2.5	787 25.7 15.8 2.0	種実類 魚介類	【トントんれんこん】 揚げ油
10	白ご飯 鶏肉のおろしソース さつまいもサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 チキンハム 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	さやいんげん にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	824 32.1 24.4 2.7	687 26.8 21.1 2.2	乳製品 果物	
11	麦ご飯 鮭キャベツカツ★ チーズサラダ★ ミートボールのコンソメスープ	鮭キャベツカツ チーズ ミートボール	チーズ	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい とうもろこし	精白米 麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	794 26.0 23.9 2.7	682 22.9 21.0 2.4	大豆製品 緑黄色野菜	【鮭キャベツカツ】 揚げ油
15	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ★ 長門ゆずきちサラダ★ 田舎汁	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 長門ゆずきち たまねぎ れんこん はくさい	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	802 33.6 23.2 2.4	668 28.1 20.2 1.7	緑黄色野菜 乳製品	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
16	白ご飯 あじの塩焼き★ のりやえ★ けんちょう お米のムース	あじの塩焼き 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	のり	こまつな にんじん にんじん	もやし だいこん 干ししいたけ	精白米 砂糖 さといも 砂糖 お米のムース	サラダ油	840 37.0 25.1 2.3	725 33.1 22.6 2.0	淡色野菜 果物	
17	白ご飯 県産ブレンドオムレツ★ 洋風白和え 具だくさんのあったかスープ	県産ブレンドオムレツ ロースハム 木綿豆腐 ベーコン		にんじん ほうれん草 トマト にんじん 葉ねぎ	れんこん だいこん たまねぎ はくさい	精白米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	792 25.7 24.8 2.5	752 24.2 23.1 2.2	魚介類 いも類	
18	白ご飯 レンコ鯛のかりかりフライ★ 大豆の湯煮★ 地場産みそ汁	レンコ鯛のかり揚げ 大豆 きくらげ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし	精白米 砂糖	サラダ油 サラダ油	779 33.4 21.7 2.7	659 29.4 19.1 2.3	淡色野菜 種実類	【レンコ鯛のかりかりフライ】 揚げ油
21	麦ご飯 かつおカツ★ 三色やえ もっちゃんのミルク鍋★	かつおカツ 鶏肉 麦みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん ほうれん草	もやし かぶ はくさい	精白米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	866 28.4 22.3	700 25.3 15.6	たまご 海藻類	【かつおカツ】 揚げ油
22	白ご飯(小) ソフトフランス デミグラスソースハンバーグ アリオリサラダ ソバ・デ・アホ★	スペイン料理 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 たらこ		にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり たまねぎ はくさい エリンギ にんにく	精白米 ソフトフランス 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	765 31.0 25.1 2.8	687 28.4 23.4 2.4	海藻類 大豆製品	
24	白ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	鶏肉 絹ごし豆腐 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 砂糖 砂糖 さつまいも 白花豆	ごま	808 32.9 22.0 2.5	674 27.7 18.9 1.9	小魚類 果物	
25	白ご飯 秋の味覚きのこカレー★ 海藻サラダ 豆乳プラマンジェ	牛肉 海藻サラダ	海藻サラダ	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 きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 麦 じゃがいも 白花豆 砂糖	サラダ油 サラダ油	881 25.4 25.1 3.1	747 21.6 22.4 2.2	緑黄色野菜 たまご	【秋の味覚きのこカレー】 ルウ(乳・唐辛子)
28	白ご飯 ギョーザ ねぎのパンパンジーサラダ★ 八宝菜★	ギョーザ とりささみ水煮 豚肉 ちくわ		葉ねぎ にんじん チンゲン菜	白ねぎ きゅうり もやし しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	アーモンド 練りごま ごま油 サラダ油	755 28.4 17.3 2.3	650 24.8 16.2 1.7	乳製品 いも類	
29	わかめご飯 チキンチキンごぼう★ 小松菜と油揚げの和え物 かきたま汁★ プリン	鶏肉 油揚げ たらこ 絹ごし豆腐	わかめ	カルシウムの多い食材：こまつな 豆腐 油揚げ にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	ごぼう えだまめ もやし たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 プリン	サラダ油	876 35.6 28.0 2.9	736 29.7 23.9 2.6	魚介類 果物	【チキンチキンごぼう】 揚げ油
30	麦ご飯 いわしの梅煮★ はすのさんばい おでん★	いわしの梅煮 油揚げ 鶏肉 ちくわ がんもどき	こんぶ	にんじん にんじん	れんこん だいこん	精白米 麦 砂糖	ごま	882 37.5 28.7 3.2	764 33.1 26.5 2.8	きのこ類 緑黄色野菜	

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の割合等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。

スペイン料理(22日)

・アリオリサラダ・・・アリオリとは卵黄、にんにく、オリーブオイルなどを使うマヨネーズに似たソースのことです。じゃがいもや野菜をにんにく、マヨネーズと和えてサラダにしました。
 ・ソバ・デ・アホ・・・スペイン語でソバはスープ、アホはにんにくを意味しています。卵や硬くなったパンを入れて煮込んだにんにく風味のスープです。給食ではパンを入れて煮込んでいませんが、ソフトフランスをつけました。