



[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	もやし	精白米 麦		886	754	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★			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		863	736	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	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	キャベツ	精白米 麦		842	727	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			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		766	635	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			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		891	787	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			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		824	687	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			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		794	682	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	地産産物週間 14日～18日		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		802	668	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★ のりおろし★ けんちょう お米のムース	山口県郷土料理の日		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		840	725	淡色野菜 果物	
17	白ご飯 県産ブレンオムレツ★ 洋風白和え 具だくさんのあったかスープ	県産ブレンオムレツ		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		792	752	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★ 地産産みそ汁	地産産物100%献立		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		779	659	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★ 三色おろし もっちゃんのみルク鍋★	鉄分強化の日		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		866	700	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 ソパ・デ・アホ★	スペイン料理		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		765	687	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	和食の日にちなんだ献立		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		808	674	小魚類 果物	
25	白ご飯 秋の味覚きのこカレー★ 海藻サラダ 豆乳ブラマンジェ			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		881	747	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 ねぎのパンパンソーダ★ 八宝菜★			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		755	650	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	カルシウム貯金の日		わかめ	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		876	736	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		にんじん	れんこん だいこん	精白米 麦 砂糖		882	764	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。
・ソパ・デ・アホ・・・スペイン語でソパはスープ、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。