

2023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	中学校	小学校		
1 金	白ご飯 鮭のムニエル★ ごまドレサラダ じゃがいものベーコン煮	鮭 豚肉 ベーコン		パセリ にんじん にんじん さやいんげん	レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ にんにく	精白米 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	765 32.9 23.3 1.6	654 29.8 20.4 1.3	海藻類 果物	
4 月	白ご飯 鯨の竜田揚げ きんぴられんこん けんちん汁	鯨の竜田揚げ 豚肉 木綿豆腐	鉄分強化の日	鉄分の多い食材：鯨	れんこん たまねぎ だいこん	精白米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油 サラダ油	742 33.9 19.2 1.8	620 28.5 16.8 1.5	小魚 乳製品	
5 火	白ご飯 シューマイ パンサンスー マーボーなす	シューマイ チキンハム 豚肉 木綿豆腐 白花生 赤みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干ししいたけ なす にんにく しょうが	精白米 ビーフン 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油	793 31.0 22.5 2.7	676 26.7 20.1 2.3	乳製品 果物	
6 水	キャロットピラフ ポークコロケ 夏みかんサラダ★ とうもろこしのスープ	ポークコロケ 鶏肉		キャロットピラフの素 にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 夏みかん たまねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 サラダ油	785 22.8 23.1 3.6	676 20.5 20.5 3.0	大豆製品 種実類	
8 金	ハヤシライス チーズサラダ★ バナナ★	牛肉 白花生 チーズ		にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり バナナ	精白米 麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	810 27.1 25.7 2.8	684 22.9 22.1 2.3	緑黄色野菜 いも類	
13 水	サフランライス★ ミートボールのケチャップ煮 にんじんサラダ ソパ・デ・アホ★	スペイン料理 ミートボールのケチャップ煮 鶏肉 たまご		サフランライスの素 にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく レモン果汁 たまねぎ エリンギ にんにく	精白米 砂糖 じゃがいも でん粉	オリーブ油	780 27.1 26.3 3.5	672 24.1 23.3 2.9	魚介類 海藻類	【サフランライス】 サフランライスの素 （乳）
14 木	白ご飯 鶏肉のから揚げ ちくわと小松菜のごま和え★ お麩のみそ汁★ 豆乳プリン	鶏肉 ちくわ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	右田中 リクエスト献立 テーマ：みんなが笑顔になる給食 わかめ	にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ エリンギ	精白米 でん粉 砂糖 さといも 麩 豆乳プリン	サラダ油 ごま	861 32.4 29.9 2.6	750 28.8 27.4 2.2	緑黄色野菜 小魚	
15 金	白ご飯 さんまの甘露煮★ ひじきと大豆のサラダ じゃが豚キムチ	カルシウム貯金の日 さんまの甘露煮 大豆 ロースハム 豚肉 生揚げ	カルシウムの多い食材：さんまの甘露煮、生揚げ ひじき	にんじん 葉ねぎ たまねぎ はくさいキムチ	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	839 32.0 28.9 3.2	725 28.3 25.8 2.8	緑黄色野菜 果物	
19 火	白ご飯 県産チキンカツ もやしの和え物★ ハモつみれのうま煮★	地場産100%献立 チキンカツ ロースハム ハモつみれ 生揚げ		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 だいこん たけのこ 干ししいたけ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油	792 32.8 20.1 2.7	649 28.9 17.7 2.3	いも類 小魚	【ハモつみれのうま煮】 ハモつみれ（魚すり身・ やまいも）
20 水	豚丼 香味和え★ きな粉豆	食物繊維たっぷりの日 豚肉 きゅうり水煮 大豆 きな粉	食物繊維の多い食材：ごぼう、大豆、麦、きな粉、しらたき たまねぎ	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう 干ししいたけ しょうが キャベツ もやし しょうが	精白米 麦 砂糖 しらたき でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油	730 29.4 15.9 2.4	584 24.1 14.0 1.8	海藻類 果物	
21 木	いり飯★ 金時豆の和え物 れんこんのみそ汁	徳島県の料理 ちくわ 金時豆 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	しらたき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干ししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん	精白米 こんにゃく 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	724 28.6 16.3 2.7	578 23.8 14.4 2.2	乳製品 たまご	
22 金	わかめご飯＜中＞ チキンチキンごぼう ポテトサラダ かきたま汁★ ガトーショコラ★	華陽中 リクエスト献立 鶏肉 たまご	わかめ	テーマ：みんな大好きメニュー にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも でん粉 ガトーショコラ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	865 30.2 30.3 2.7	737 25.6 26.6 2.4	魚介類 淡色野菜	【ガトーショコラ】 カカオ
25 月	白ご飯 さばの塩焼き★ ゆかり和え 沢煮椀	さば 豚肉 油揚げ		ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり キャベツ ごぼう えのきだけ	精白米 緑豆はるさめ		766 30.2 25.8 2.8	672 27.0 24.7 2.6	種実類 いも類	
26 火	菜飯★ お月見煮★ ごまマヨネーズ和え お月見大福	お月見献立 豚肉 うずら卵 ロースハム		菜飯の素 にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん えだまめ キャベツ きゅうり	精白米 こんにゃく さといも 砂糖 砂糖 お月見大福	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	853 27.7 23.5 2.4	726 23.8 20.5 2.0	海藻類 緑黄色野菜	【菜飯】 菜飯の素（かつお節）
27 水	白ご飯 あじの南蛮漬け★ ささみときゅうりのサラダ 豆腐のスープ	あじ とりささみ水煮 木綿豆腐 ベーコン		にんじん にんじん こまつな	白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	779 33.0 24.6 2.3	648 27.8 21.0 1.6	いも類 種実類	
28 木	白ご飯 鶏肉の照り焼き 茎わかめの和え物 豚肉と野菜の煮物	鶏肉 豚肉 生揚げ	茎わかめ	にんじん にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	833 34.7 24.7 2.1	695 29.1 21.3 1.6	小魚 魚介類	
29 金	白ご飯＜中＞ ナン キーマカレー★ ハムとパプリカのマリネ オレンジ	牛肉 豚肉 ロースハム		にんじん トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり 黄パプリカ レモン果汁 オレンジ	精白米 ナン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	858 29.9 25.2 3.2	743 26.4 22.2 2.5	海藻類 緑黄色野菜	【キーマカレー】 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。

