

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	たんぱく質	脂質		
1水	キムタクご飯 ギョーザ かきたま汁★ はちみつレモンゼリー	豚肉 ギョーザ 木綿豆腐		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	精白米 砂糖	ごま油 サラダ油	839 31.0 19.9 2.8	690 25.2 16.1 2.3	魚介類 いも類	
2木	白ご飯 豚肉と野菜の炒め物★ 塩昆布和え 含め煮	豚肉 鶏肉 高野豆腐	豚肉 塩昆布	野菜漬漬 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん ごぼう	精白米 砂糖	ごま油 サラダ油	801 33.4 21.3 2.1	667 28.1 18.6 1.7	きのこ類 種実類	
6月	白ご飯 ブレンオムレツ★ フレンチサラダ クリームシチュー★	オムレツ 鶏肉 白大豆	生乳	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 エリンギ	精白米 砂糖	サラダ油 サラダ油	847 28.7 23.8 2.3	723 25.4 21.7 1.9	緑黄色野菜 果物	【ブレンオムレツ】 (卵・乳) 【クリームシチュー】 ホワイトルウ(乳)
7火	白ご飯 あじの甘辛揚げ★ 大根サラダ 肉団子のスープ	あじ とりささみ水煮 肉団子		にんじん にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 ごま油	769 33.8 21.5 2.2	641 28.5 18.7 1.9	いも類 乳製品	
8水	牛肉と根菜のかみかみ丼 いわしの生姜煮★ ほうれん草のごま和え★	牛肉 赤みそ いわしの生姜煮		にんじん 葉ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん だいこん	精白米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	806 29.2 24.3 2.9	696 25.6 22.5 2.5	海藻類 きのこ類	
9木	わかめご飯 チキンチンごぼう 中華和え コーンスープ プリン	鶏肉 とりささみ水煮 ベーコン	わかめ	にんじん にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	精白米 砂糖 じゃがいも プリン	サラダ油 ごま油	824 25.8 24.8 2.7	701 22.2 21.9 2.2	小魚 果物	
10金	白ご飯 豆腐のピリ辛煮 ツナとコーンの和え物★ きな粉豆	豚肉 木綿豆腐 赤みそ きくらげ水煮 大豆 きな粉		にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま油	758 30.7 19.5 2.0	630 26.0 17.1 1.7	きのこ類 種実類	
13月	給食なし										
14火	白ご飯 すき焼き 長門ゆずきちらし★ みかん	牛肉 焼き豆腐 油揚げ	ひじき	にんじん	はくさい えのきだけ たまねぎ 白ねぎ キャベツ 長門ゆずきちらし みかん	精白米 砂糖 しらたき	サラダ油 サラダ油	772 26.6 21.6 1.7	652 22.7 18.9 1.3	緑黄色野菜 たまご	
15水	小松菜ピラフ★ ハムサラダ★ 野菜と押し麦のスープ	県産ベーコン 県産ロースハム 豚肉		こまつな にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	791 27.4 23.6 2.8	657 23.0 20.2 2.0	魚介類 大豆製品	
16木	白ご飯 山口県産厚焼き玉子★ はすのさんばい けんちょう★	厚焼き玉子 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん にんじん	れんこん だいこん 干ししいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	789 29.8 23.1 2.4	673 26.3 20.7 2.0	海藻類 緑黄色野菜	
17金	麦ご飯 県産あじのお茶揚げ★ のり和え★ 豆乳みそ汁	あじ 鶏肉 油揚げ 豆乳 麦みそ	のり	抹茶 せん茶 にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ れんこん	精白米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油	756 31.2 19.2 2.5	642 27.8 17.1 2.0	きのこ類 いも類	
20月	麦ご飯 豚キムチ ナムル★ わかめスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	わかめ	にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ たまねぎ エリンギ	精白米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま ごま油	745 27.1 21.2 2.8	617 22.4 17.6 2.3	大豆製品 種実類	
21火	白ご飯 ハンバーグおろしソースかけ 豆ツナサラダ★ 白玉団子のみそ汁	ハンバーグ きくらげ水煮 大豆 木綿豆腐 麦みそ		にんじん ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	810 30.1 22.1 2.8	699 26.5 20.2 2.3	海藻類 果物	
22水	栗ときのこカレー★ 福神和え オレンジ	鶏肉 白大豆 大豆ミート		にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ きゅうり 福神漬け オレンジ	精白米 麦 じゃがいも くり	サラダ油	846 27.5 19.9 3.0	710 23.2 17.4 2.2	たまご 緑黄色野菜	【栗ときのこのカレー】 カレールウ(乳)
24金	白ご飯 白身魚の天ぷら★ 小松菜のごま和え のっぺい汁★	白身魚の天ぷら 鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	770 27.5 22.6 2.0	667 24.6 21.2 1.7	乳製品 淡色野菜	
27月	白ご飯 ささみのチーズフライ★ コーンサラダ スパゲティスープ	ささみのチーズフライ ベーコン 豚肉		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 エリンギ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 サラダ油	815 29.3 21.6 2.2	696 26.8 19.1 2.0	魚介類 緑黄色野菜	【ささみの チーズフライ】 (卵・乳)
28火	麦ご飯 さんまのかぼすレモン煮★ ごまマヨネーズ和え★ 鶏ごぼう汁	さんまのかぼすレモン煮 ロースハム 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	精白米 麦 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま	831 30.8 27.7 2.5	725 27.5 25.6 2.1	いも類 果物	
29水	白ご飯 いかのチリソースかけ★ パンサンスー 中華たまごスープ★	いかの天ぷら チキンナム 鶏肉 木綿豆腐 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	白ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 干ししいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油 ごま油	806 27.2 21.6 2.8	695 23.9 20.2 2.5	小魚 乳製品	
30木	白ご飯 フェジョアード コウバ カンジャ	牛肉 金時豆 ウィナー 鶏肉		にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 黄パプリカ たまねぎ 白ねぎ	精白米 砂糖 精白米	サラダ油 サラダ油 オリーブ油	759 25.9 20.3 1.8	634 21.9 17.6 1.5	魚介類 いも類	

◎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。

●●13～17日は地場産給食週間です●●

地場産給食週間は、山口県産や防府市産の食材を多く取り入れた献立になっています。私たちの地元でとれた、新鮮でおいしい食材を楽しみましょう。  
16日は「やまぐち郷土料理の日」として、山口県の郷土料理である「はすのさんばい」と「けんちょう」が登場します。

30日 ～ブラジルの料理～

- ・フェジョアード：豆と肉を煮込んだ料理。代表的なブラジル料理のひとつで、ブラジルの国民食と言われています。
- ・コウバ：野菜の付け合わせです。
- ・カンジャ：ポルトガル語で「スープ」という意味ですが、日本の雑炊のような料理です。