2024年 9月

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。

S.		第 2024年 9月	<u>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。</u>								
		献立名			主 な 材 料				エネルギー kcal		
В			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g		
	曜日								脂質g	家庭で とりたい	調味料・加工品等
			1群 2群		3群 4群		5群 6群			食品	に含まれている アレルギー食材
			魚•肉•卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	種実類	食塩相当量g		
			豆•豆製品	小魚・海そう	15.57	果物	いも類・砂糖	油脂類	中学校 小学校		
		【くじら料理】9月4日はくじらの日です。』	山口県には、下関市や長門市	など、昔から鯨と	かかわりの深い地域があり	、今でも鯨を食べる風習が残っています	す。 【鉄分強化の日】鉄が多り	1食品・・・くじらの	)竜田揚げ、豚	肉、豆腐	
		白ご飯〈夏季〉 牛乳		牛乳		^	米		746 625		
2	月	くじらの竜田揚げ	くじらの竜田揚げ			2		油	34.8 29.1		
		きんぴられんこん★	豚肉 <b>さつき場げ</b>		にんじん さやいんげん	れんこん きょう	砂糖	油	20,8 18,3	種実類	
			<u></u>	もずく	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	35 476	78	1.9 1.6		
$\vdash$		白ご飯〈夏季〉 牛乳		牛乳	IC/00/0 来1dC	120186	<b>米</b>		747 638		
				十孔				· +			カンバリーエナン
3	火		鶏肉		7	にんにく しょうが	砂糖	油	29,1 26,0	乳製品	タンドリーチキン カレー粉
		枝豆サラダ	とりささみ水煮		にんじん 🧖	えだまめ キャベツ	砂糖	油	22.8 21.1		(みかんの皮)
			ベーコン		にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.5 1.8		
		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳			米		768 667		
4	水	かぼちゃひき肉フライ★	<u>かぼちゃひき肉フライ</u>					油	23.5 20.8	魚介類	かぼちゃ ひき肉フライ
4	3	ごぼうの和風和え★	きぐろ水煮		にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	油	23.3 20.9	忠川規	(りんご)
			生揚げ 麦みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ			2.1 1.8		(1970)
		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳		(o o)	*		747 636		
	_		錐		パセリ			オリーブ油	33,2 30,1		
5	木	ごまサラダ★			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	孙维	練りごき ごき	20.7 18.3	大豆製品	
		and the second s	ベーコン 豚肉		さやいんげん にんじん		じゃがいも	油	1.4 1.2		
$\vdash$		【タイにちなんだ献立】「ガパオライス」は		人人大学 田 「ゲー				/Ш	1.4 1.2		
					ノーユー・ノンピン」の符がな	/各門人 かんここう。 座口行注が盗	1	· 	757. 040		
	_			牛乳	+10 ->		米	\_	757 643		ガパオライス
6	金		豚肉 牛肉		赤ピーマン バジル	にんにく しょうが たまねぎ 黄ピーマン		油	31.1 27.2	果物	オイスターソース (オイスターエキス
			日主席艺				<b>l</b>		26.4 23.4		かつおエキス)
$\square$			肉団子		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	はるさめ	ごま油	2,6 2,2		
9		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳			米		759 649		
	月	シューマイ★	<u> </u>			7			28,5 25,1	魚介類	シューマイ (ほたて貝エ
ا ۳	H	ナムル★			にんじん こまつな	<u>もやし</u>	砂糖	<b>ごき</b> ごま油	21.6 19.4	ポリ親	はたて貝工
			豚肉 豆腐 赤みそ 白花豆		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ なす 干ししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	2.5 2.1		
H		【カルシウム貯金の日】カルシウムの多り		ヹ、こまつな		•			•		
10		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳			*		745 647		
		· · · - · · · · · ·	さんきの甘露煮	, ,,					27.8 24.7		
	火		<u>まぐろ水電</u>	<b>6 9</b>			/_/		21.0 24.1	いも類	
		マヨネーズ和え★	白いんげん豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ひよこ豆	9 8	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	25,6 23,6		
		小松菜のみそ汁	豆腐油揚げ麦みそ	20	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ			2,4 2,0		
		【右田中リクエスト献立】「夢の給食」とし		いと思う献立を							
		白ご飯〈夏季中〉 牛乳		牛乳			米		761 666		
				わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	うどん		29.1 26.5		
11	水	とんかつ	とんかつ	10/0 80	12/10/11 283/8	1/20146	JC10	\$rh	19.7 18.0	魚介類	
			CNIST		I= / 1 × /	t. = 10 +	かな オフナム	油でま油		出月規	
		中華風春雨のサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖 はるさめ	油 こま油	2,5 2,1		
		メープルマフィン			νθ.		メープルマフィン				
		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳			米		774 653		いのたまご
12	木		ウインナー						26.7 23.4	海そう類	いりたまご (かつお節エ
'-	- 11		いたまご		にんじん ブロッコリー		砂糖	油	26.0 23.9	74 C J XX	キス)
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	砂糖	油	2.4 2.1		
		豚丼 牛乳		牛乳		, m	米 麦		757 649		
13	4		豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖 でんぷん	油	25.7 22.5	小魚	
13	312	ちくわの磯辺揚げ★	ちくわの確辺場げ					油	23.3 20.8	川川	
		野菜のレモンサラダ★			にんじん 🍱	キャベツ きゅうり <b>レモン県</b> 仕	砂糖	油	2.8 2.5		
		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳	6		米		742 619		
1		あじの南蛮漬け★	<u>あじ</u>		4.3	白ねぎ	砂糖 でんぷん	油	32.0 27.0		
17	火		とりささみ水煮		にんじん 📈	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	24.7 21.2	種実類	
			ベーコン 豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ			2.1 1.6		
		【お月見献立】お月見は、秋の農作物が終		し、月に見立てた			どのいも類をお供えしていた	ことから「芋名月		いたそうです	
		白ご飯く夏季> 牛乳		牛乳	DE J CONTROO 4. BIO		米		748 625	100 709	
10	эk	鶏の照り焼き	鶏肉	— <del>1</del> 1		しょうが にんにく	砂糖		33,2 27,7		
10	۷,		サイスナギ ママ		I- / I* /			àth.		果物	
			<del>67.74</del>		にんじん 楚わぎ	きゅうり	<u>さといも</u> 砂糖	油	24.5 21.1		
$\vdash$			豆腐 <b>たまご</b> 油揚げ	+ W	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	でんぷん		2.3 2.1		
		白ご飯<夏季> 牛乳	0.7.ch	牛乳			<b>木</b>	\	742 621		
19	木		豚肉		I= / 12 /	しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	29.8 25.1	緑黄色	
		フレンチサラダ	o <del></del>		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	20,3 17,8	野菜	
		コーンスープ	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし エリンギ			2.1 1.6		
		【華陽中リクエスト献立】「今、食べたい!給食」として、根強い人気のあるABCスープや小野茶ムースを選んでもらいました。									
		キムタクご飯★ 牛乳		牛乳			米		775 665		はくさいキムチ
20	<b></b>		豚肉 🧦		97	<b>はくさいキムチ</b> たくあん	砂糖	油 ごま油	26.8 22.8	]	(かつおエキ
-~	**	コーンポテトサラダ	Z.		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	21.4 19.2	大豆製品	ス)
			豚肉 ✓✓		にんじん パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	マカロニ	油	2.6 2.2		小野茶ムース (乳)
		小野茶ムース★					<u>小野茶ムース</u>				
		わかめご飯<夏季> 牛乳		牛乳 わかめ			米 *		748 638		
24	AD.	うの花コロッケ	うの花コロッケ					油	25.4 22.1	乳製品	
Z4	^	ごま酢和え★	とりささみ水煮		にんじん こまつな	<u>もやし</u>	砂糖	ご書	23.6 20.7	チレ教(00	
	L	具だくさん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	<u>                                     </u>	2.4 2.0		
		中華丼★ 牛乳		牛乳	, GRIA		米 麦		741 640		
	_1.		豚肉 <b><u>ちくわ</u></b>		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	でんぷん 砂糖	油	29.6 25.6	4 <del>4.0</del> ***	
25	水		ギョーザ						19.0 17.6	種実類	
1 I				パール麺	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	2.2 1.8		
Н		【地場産100%献立】 今日は防府市産や									
		白ご飯〈夏季〉 牛乳		牛乳			米		761 661		
26	木	鶏のから揚げ	鶏肉	-		にんにく しょうが	でんぷん	油	28.0 25.6		
-~	''		県産ロースハム		ALE ALE	キャベツ きやし きゅうり	砂糖	油	26.2 23.9	果物	
			豆腐豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ		油			
$\vdash$		地場産スープ   豆腐   豚肉   ^ *   にんじん こまつな   たまねぎ     油   1.8   1.6     1.8   1.6       (食物繊維たっぷりの日) 食物繊維の多り食品・・・麦、白花豆、プロッコリー									
	【食物機維たっぷりの日】食物機維の多い食品・・・麦、白花豆、プロッコリー ハヤシライス 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳   米 麦   754 636										
27	_	: = =		A	- 	たまわぎ にんにく コーン・リー・	小 夂	in 🥘	:		
	亚		牛肉 白花豆		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	九小业体	油	24.1 20.4	魚介類	
		チーズサラダ★		<u> </u>	にんじん ブロッコリー		砂糖	油	22,2 19,2		
		冷凍みかん★				<u> </u>			2.7 2.2		
		白ご飯<夏季> 牛乳		牛乳		<u> </u>	米		745 631		
30	Р		<u>ミートオムレツ</u>						31.1 26.7	乳製品	
30	77	グリーンサラダ	チキンハム		ブロッコリー	きゅうり えだまめ	砂糖	油	19.4 17.5	チレジズロロ	
			豚肉 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		1,8 1,7		
-	_			_	_	•	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	) ナオ グフィ			

©ご飯の量 通常(記載なし) 220g、<夏季>200g、<中>180g、<夏季中>160g ※夏季はご飯の量を通常より20g少なくしています。10月から通常の量に戻ります。

<sup>※</sup>食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。

<sup>※「★」</sup>についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。

<sup>※</sup>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。