



2024年 10月



[献立表]



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	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			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	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g	中学校		
1	火	白ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ツナと小松菜のサラダ★ 豆腐のすまし汁	豚肉 まぐろ水煮 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが もやし たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	748 29.3 20.7 1.9	628 24.5 18.2 1.5	果物	
2	水	【地産産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。 白ご飯 牛乳 県産餃子メンチカツ ひじきのマヨネーズ和え 地場産野菜のみそ汁★	県産餃子メンチカツ 県産ロースハム 豆腐 麦みそ	牛乳	ひじき こまつな	キャベツ きゅうり だいこん もやし	米 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	748 26.4 22.6 2.5	650 23.9 20.9 2.1	たまご	
3	木	白ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ コーンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 油 油	758 25.4 17.3 2.3	651 23.3 16.4 1.7	魚介類	
4	金	【いわしの日】10月4日は数字の語呂合わせから「いわしの日」とされています。【カルシウム貯金の日】カルシウムを多く含む食品…いわしのおかか煮、小松菜、生揚げ、しらす 白ご飯 牛乳 いわしのおかか煮★ 小松菜のごま和え★ さといものそぼろ煮★	いわしのおかか煮 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	米 砂糖 砂糖 さといも しらす 砂糖	ごま 油	800 30.8 23.8 1.9	688 27.6 22.0 1.7	海藻類	いわしのおかか煮 (かつお節)
7	月	【フランスの料理】フランスにちなんだ料理です。アヴォワンス地方ではトマトが特産であることから、白身魚のアヴォワンス風にはトマトソースをかけています。 白ご飯 牛乳 白身魚のプロヴァンス風★ キャロットラペ ポトフ	赤身 豚肉	牛乳	トマト にんじん パセリ にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ キャベツ エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油 油	773 30.1 18.7 2.2	653 27.1 16.5 1.8	種実類	
8	火	白ご飯 牛乳 がんもどきと根菜の煮物 きのこのソテー オレンジ★	鶏肉 がんもどき 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ えのきだけ しめじ オレンジ	米 砂糖 砂糖	油 油	769 29.3 21.4 1.5	644 24.6 18.5 1.1	いも類	
9	水	白ご飯 牛乳 スコッチエッグ★ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	スコッチエッグ ロースハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	768 27.3 22.8 2.1	656 24.1 20.7 1.6	小魚	スコッチエッグ (卵)
10	木	【目の愛護デー】ビタミンAは、目の角膜の正常な働きを助けます。ビタミンAを多く含む食品…豚レバー、ほうれんそう、ブルーベリー、トマト 【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…レバー、ほうれんそう 鉄分たっぷりキーマカレー 牛乳 ほうれんそうサラダ★ ブルーベリーゼリー★	豚肉 豚レバー 白花生 まぐろ水煮	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ	米 麦 砂糖 砂糖 ブルーベリーゼリー	油 油	803 23.4 20.8 1.9	681 20.2 17.7 1.7	大豆製品	
11	金	白ご飯 牛乳 さばの照り焼き★ 野菜とハムの和え物★ きのこのみそ汁	さば ロースハム 豆腐 油揚げ 白花生 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ エリンギ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも		791 29.9 24.7 2.5	686 26.8 23.2 2.1	緑黄色野菜	
15	火	白ご飯 牛乳 生揚げの肉みそ煮 甘酢和え★ ぶちうまやまぐち納豆★	豚肉 生揚げ 赤みそ 麦みそ 納豆	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん 砂糖	油	756 27.7 19.9 1.8	637 24.0 17.8 1.5	種実類	納豆 (かつおエキス)
16	水	【国府中/クエスト献立】テーマ…みんな大好き給食 わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ ゆかり和え ABCスープ はちみつレモンゼリー★	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ はちみつレモンゼリー	油 油	812 24.3 21.7 2.6	716 22.1 20.3 2.2	魚介類		
17	木	秋の香りご飯 牛乳 マヨネーズサラダ 生揚げのすまし汁	鶏肉 油揚げ ロースハム 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 さつまいも 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	747 24.8 21.5 2.4	624 21.3 18.7 2.1	たまご	
18	金	【愛知県の料理】愛知県ではトンカツにみそだれをかけて食べるのが定番です。煮和えや八杯汁は愛知県の郷土料理です。 白ご飯 牛乳 みそカツ 煮和え 八杯汁	ヒレカツ 赤みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんにく しょうが だいこん れんこん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ えのきだけ たまねぎ	米 砂糖 砂糖	油 油	774 29.3 19.2 2.4	672 26.3 18.2 2.1	緑黄色野菜	
21	月	白ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮★ 大根のサラダ 相性汁★	さんまのしょうが煮 ロースハム ベーコン 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	だいこん きゅうり キャベツ	米 砂糖 さつまいも	油	791 28.0 24.6 2.3	682 24.9 22.7 1.9	海藻類	
22	火	【野島小中/クエスト献立】テーマ…アフリカ献立 キンキムアンバはガボン共和国の郷土料理で鶏肉とトマトを煮込んだものです。チャカラカは南アフリカ共和国で食べられているカレー風味の炒め物です。 白ご飯 牛乳 チキンムアンバ チャカラカ★ バナナ★	鶏肉 レン豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 いんげん豆 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす しょうが にんにく キャベツ たまねぎ バナナ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブ油 油	751 26.0 15.5 1.6	638 22.1 13.9 1.3	乳製品	チャカラカ 【カレー粉】 (みかんの皮)
23	水	白ご飯 牛乳 厚焼き玉子★ ごま酢和え★ 豚じゃが	厚焼き玉子 豚肉 生揚げ	牛乳	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	米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらす 砂糖	ごま 油	779 29.2 19.6 2.2	662 25.8 18.1 1.9	魚介類	厚焼き玉子 (煮干し、煮 干しエキス、 アンチョビー エキス)
24	木	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品…素、白花生、しめじ、キャベツ、みかん ポークハヤシライス 牛乳 チーズサラダ★ みかん★	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん	米 麦 砂糖 砂糖	油 油	782 23.8 22.0 2.6	661 20.4 18.7 2.1	たまご	
25	金	枝豆ご飯<中> 牛乳 鶏肉のバジル焼き ツナサラダ★ ミートスパゲティ	鶏肉 まぐろ水煮 牛肉 豚肉	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん	えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく	米 砂糖 砂糖 スパゲティ 砂糖	油 油 油	829 33.3 25.5 2.6	711 29.6 23.5 2.3	乳製品	
28	月	豚たま丼★ 牛乳 ハムとコーンのサラダ りんご★	豚肉 たまご ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ とうもろこし りんご	米 砂糖 でんぷん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	776 29.1 19.5 2.0	643 24.5 17.0 1.7	緑黄色野菜	
29	火	菜飯<中>★ 牛乳 五目うどん 野菜のかき揚げ ささみときゅうりのサラダ★	鶏肉 油揚げ とりささみ水煮	牛乳 わかめ	広島菜 京菜 大根葉 にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 野菜のかき揚げ もやし きゅうり	米 うどん 砂糖	油 油	817 26.2 26.8 2.8	714 22.6 25.5 2.0	魚介類	菜飯 【菜飯の素】 (かつお節)
30	水	白ご飯 牛乳 ピリ辛肉野菜炒め 油揚げと大根のみそ汁 うまかつてん★	豚肉 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん	米 砂糖 砂糖 じゃがいも うまかつてん	ごま油	776 31.4 21.6 2.0	662 27.1 19.8 1.6	海藻類	うまかつてん (かつおエキス、 いわし、ごま、 ひまわりの種)
31	木	【ハロウィンにちなんだ献立】ハロウィンはヨーロッパ発祥で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りです。ハロウィンにはかぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」を飾ることから、パンフキンシチューを提供します。 コーンピラフ 牛乳 白身魚のフライ★ カラフルサラダ パンフキンシチュー★	白身魚のフライ 鶏肉	牛乳	ごまつな 赤ピーマン にんじん かぼちゃ	とうもろこし キャベツ 黄ピーマン たまねぎ しめじ グリンピース	米 砂糖 砂糖 小麦粉	油 油 バター 油	794 27.9 23.4 2.5	690 25.0 21.4 2.1	たまご	白身魚の フライ (ホキ)

◎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。太字はアレルギー対応食材です。
※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。