

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)		たんばく質g 脂質g 食塩相当量g	中学校 小学校		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類				
【お月見献立】十五夜には稲穂に見立てたすすきと、収穫されたさといもや月に似せたれいんごをお供えし、秋の実りを祝う伝統があります。												
1	水	栗ご飯★ さばのみりん焼き★ 切り干し大根の炒め煮 さといもとなめこのみそ汁★ お月見団子	さば 油揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 なめこ たまねぎ	米 砂糖 さといも お月見団子	蜜 油	771 29.1 23.1 2.7	681 26.1 22.2 2.1	種実類	
2	木	白ご飯 豚肉と野沢菜の炒め物★ 小松菜と油揚げの和え物 つみれのすまし汁★	豚肉 油揚げ 白身魚のつみれ 豆腐	牛乳 わかめ	野沢菜漬 こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖	ごま油	706 31.7 19.3 2.6	590 26.4 17.0 2.2	いも類	【豚肉と野沢菜の炒め物】 野沢菜漬け (かつお節エキス) 【つみれのすまし汁】 白身魚のつみれ (すけそくだら)
3	金	コーンピラフ 鶏肉のトマト煮 ハムサラダ オレンジ★	鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ トマト にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ キャベツ きゅうり オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油	703 26.0 20.2 2.2	564 21.7 17.7 1.9	乳製品	
6	月	白ご飯 ギョーザ 中華和え★ マーボー豆腐	ギョーザ 鶏ささみ水煮 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖 でんぶん	ごま ごま油 油	779 30.4 24.2 2.5	623 24.5 19.3 1.8	海藻類	
7	火	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ 大豆のごまドレサラダ★ ジュリアンスープ	ホキ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にんじん	レモン果汁 にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 ごまドレッシング	706 27.0 19.1 2.1	592 23.0 16.8 1.8	たまご	
【大道中献立】大道中学校の皆さんが考えた献立です。テーマは「イタリア料理」です。												
8	水	フォカッチャ トマトリゾット 若鶏のピカタ★ チョップドサラダ ティラミス★	ベーコン 若鶏のピカタ ロースハム	牛乳	トマト パセリ	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり えだまめ	フォカッチャ 米 イタリアンドレッシング ティラミス	オリーブ油	701 28.1 22.6 3.2	652 26.4 21.7 3.0	緑黄色 野菜	【若鶏のピカタ】 (乳・卵) 【ティラミス】 (乳・卵)
9	木	白ご飯 いわしの梅煮★ もやしの土佐和え★ 肉じゃが	いわしの梅煮 かつお節 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 油		735 30.9 18.4 2.5	631 27.6 16.9 2.2	果物	
【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…鶏レバー、ほうれん草、ブロッコリー 【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…レバー、ほうれん草												
10	金	白ご飯 鶏肉とレバーの甘辛がらめ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 鶏レバー竜田揚げ ロースハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 油	788 30.6 27.6 2.6	655 26.0 23.5 2.0	きのこ類	
14	火	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ 洋風白和え★ もずくスープ	豚肉 ロースハム 豆腐	牛乳 もずく	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 ノンエッグマヨネーズ	764 30.7 24.1 2.4	636 25.7 20.9 2.1	魚介類	
【世界手洗いの日】正しい手洗いを広め、病気を予防するため、2008年に世界手洗いの日が定められました。正しく手洗いをした手でおにぎりを作って食べましょう。												
15	水	セルフおにぎり (ゆかりご飯・大判のり) 鮭の塩焼き★ さんびらごぼう 豚汁	鮭 牛肉 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳 大判のり	赤しそ にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ 白ねぎ しょうが	米 砂糖 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	712 34.8 18.0 3.2	603 31.3 16.0 2.6	淡色野菜	
【県産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。												
16	木	白ご飯 豚のしょうが焼き 磯香和え 地場産スープ★	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖 砂糖	油 油	711 29.2 20.2 2.3	595 24.7 17.7 2.0	いも類	
17	金	白ご飯〈中〉 五目うどん 野菜のかき揚げ 梅がつお和え★	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい 野菜かき揚げ キャベツ きゅうり ねり梅	米 うどん 砂糖	油	737 25.5 22.9 2.2	646 21.9 22.4 1.8	種実類	
20	月	白ご飯 タンドリーチキン★ 彩りサラダ★ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 いりたまご ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ はくさい たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖	油 油 ごま油	700 26.8 21.9 2.9	605 24.4 20.6 2.5	緑黄色 野菜	【タンドリーチキン】 カレー粉 (みかんの皮)
21	火	元気丼 ちくわの磯辺揚げ★ 里いもサラダ★	豚肉 赤みそ ちくわの磯辺揚げ まぐろ水煮	牛乳	にら にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ えのきだけ にんにく しょうが きゅうり	米 麦 しらたき 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油 油	775 26.1 22.9 2.9	673 23.3 20.3 2.8	豆・豆製 品	【ちくわの磯辺揚げ】 (スケソウダラ・グチ)
【国府中献立】国府中学校の皆さんが考えた献立です。テーマは「スタミナたっぷり給食」です。												
22	水	白ご飯 回鍋肉 ツナとコーンのスタミナサラダ★ かきたま汁★ はちみつレモンゼリー★	豚肉 赤みそ まぐろ水煮 たまご 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖 でんぶん はちみつレモンゼリー	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	792 30.1 23.5 2.4	680 25.2 20.4 2.2	海藻類	
【島根県の料理】うずめ飯は島根県の西部の岩見地方に伝わる郷土料理です。細かく刻んだ具をご飯にうずめ、だしをかけてたべます。今日は汁の入ったうずめ飯の具にご飯入れるようにアレンジして提供します。												
23	木	うずめ飯 (白ご飯・うずめ飯の具・1食ぎざみのり) さんまのかぼすレモン煮★ ちくわと野菜の和え物★	鶏肉 豆腐 さんまかぼすレモン煮 ちくわ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ にんじん	だいこん 干ししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま油	701 28.8 21.2 2.8	586 25.1 20.3 2.4	いも類	【ちくわと野菜の和え物】 ちくわ (スケソウダラ・ヒメ ジ・エソ・グチ)
【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食材…こまつな、豆腐、牛乳、ごま												
24	金	白ご飯 鶏肉の梅ソースかけ★ 小松菜のごま和え★ 相性汁★	鶏肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 梅ドレッシング 砂糖 さつまいも	油 ごま	811 33.2 30.2 2.5	674 27.6 25.7 2.3	魚介類	【鶏肉の梅ソースかけ】 梅ドレッシング (梅・かつお)
27	月	白ご飯 ハンバーグのケチャップソースかけ チーズサラダ★ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい たまねぎ エリンギ	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油 油 油	700 23.0 20.3 2.6	605 21.1 19.0 2.4	いも類	
28	火	白ご飯 豚肉の甘酢あんかけ チャプチェ わかめスープ	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 赤ピーマン にんじん	しょうが 干ししいたけ にんにく たまねぎ エリンギ	米 でんぶん 砂糖 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま油	767 30.7 22.5 2.4	639 26.0 19.6 2.0	果物	
【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食材…にんじん、海藻、キャベツ												
29	水	白ご飯 ボークカレー 海藻サラダ	豚肉 わかめ 茗わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	709 21.6 19.9 2.9	594 18.5 17.4 2.2	緑黄色 野菜	
30	木	白ご飯 鶏肉のおろしソース たくあん和え★ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 砂糖	ごま油	710 30.5 21.3 3.0	594 25.6 18.6 2.5	魚介類	【たくあん和え】 たくあん (梅酢)
【ハロウィン献立】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、パンプキンシチューを提供します。												
31	金	白ご飯 白身魚フライ★ グリーンサラダ パンプキンシチュー★	白身魚フライ 鶏肉	牛乳 牛乳	かぼちゃ にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ グリンピース	米 砂糖 小麦粉	油 油 油	750 25.1 21.6 1.9	650 22.5 20.0 1.7	豆・豆製 品	【白身魚フライ】 (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、
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。