［ 献　立　表 ］

2026年　10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。

日	曜日	献立名	主な材料 主に体をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体をつくる(赤) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える(緑) 4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	主にエネルギーになる(黄) 6群 種実類 油脂類	エネルギー kcal / たんぱく質g / 脂質g / 食塩相当量g 中学校	小学校	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
1	木	豚丼＜中＞　牛乳 鶏つくね 野菜のレモンサラダ★	豚肉　油揚げ 鶏つくね チキンハム	牛乳	にんじん　葉ねぎ にんじん	たまねぎ　干ししいたけ　しょうが キャベツ　もやし　**レモン果汁**	米　麦 しらたき　砂糖　でんぷん 砂糖	油 油	696 / 29.3 / 19.6 / 2.9	563 / 23.4 / 16.2 / 2.0	乳製品	
2	金	白ご飯＜中＞　牛乳 揚げ春巻き 海藻サラダ マーボー豆腐	揚げ春巻き 豆腐　豚肉　大豆ミート　赤みそ	牛乳 わかめ　茎わかめ　昆布 赤とさか　白とさか	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　しょうが　にんにく	米 砂糖 砂糖　でんぷん	油 油 油	807 / 29.6 / 23.9 / 2.6	701 / 25.3 / 21.1 / 2.1	魚介類	
5	月	**【食物繊維たっぷりの日】 食物繊維の多い食材…ひじき、生揚げ、じゃがいも、とうもろこし**										
		白ご飯　牛乳 肉信田の含め煮 ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	肉信田 生揚げ　麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　とうもろこし　きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	738 / 27.1 / 22.7 / 2.7	643 / 23.9 / 21.7 / 2.4	乳製品	
6	火	白ご飯　牛乳 豚肉と野沢菜の炒めもの 茎わかめ和え★ つみれのすまし汁	豚肉 豆腐　白身魚のつみれ	牛乳 **茎わかめ佃煮**	野沢菜 にんじん　葉ねぎ	もやし キャベツ　きゅうり たまねぎ　えのきだけ	米 砂糖	ごま油	688 / 30.3 / 17.6 / 2.6	577 / 25.6 / 15.6 / 2.1	緑黄色野菜	【茎わかめ和え】 茎わかめ佃煮 （ごま）
7	水	白ご飯　牛乳 豚肉のスタミナ揚げ 洋風白和え わかめスープ	豚肉 ロースハム　豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな　にんじん 葉ねぎ	しょうが　にんにく れんこん たまねぎ　エリンギ	米 でんぷん　砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	772 / 34.3 / 24.2 / 2.2	641 / 28.7 / 21.0 / 1.9	たまご	
		【イタリア献立】チョップドサラダは野菜を小さく切って混ぜ合わせたサラダです。「チョップド」は英語で「刻んだ」という意味があります。										
8	木	ミルクパン★　牛乳 ウインナー チョップドサラダ ボロネーゼ ポケモンチーズ★	ウインナー ロースハム 豚肉　大豆ミート	牛乳 **チーズ**	にんじん	とうもろこし　キャベツ　きゅうり　えだまめ たまねぎ　にんにく　マッシュルーム	**ミルクパン** スパゲッティ　砂糖	イタリアンドレッシング オリーブ油	767 / 36.4 / 39.7 / 3.3	690 / 32.4 / 36.9 / 3.0	海藻類	【ミルクパン】 （乳、たまご）
		【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、ほうれんそう　【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…レバー、ほうれんそう、じゃがいも										
9	金	白ご飯　牛乳 鶏レバーの変わり揚げ★ ほうれん草サラダ 豆乳スープ	鶏肉　鶏レバー竜田揚げ まぐろ水煮 ベーコン　白花豆　豆乳	牛乳	ほうれんそう　にんじん にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ　はくさい	米 でんぷん　砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま油　油 油 油	803 / 31.2 / 28.5 / 2.0	666 / 26.4 / 24.1 / 1.6	果物	【鶏レバーの 変わり揚げ】 カレー粉 （みかんの皮）
13	火	秋の香りご飯　牛乳 野菜のマヨサラダ なめこのみぞれ汁	鶏肉　油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	さやいんげん　にんじん にんじん　葉ねぎ	ごぼう キャベツ　もやし　とうもろこし だいこん　たまねぎ　なめこ	米 さつまいも　砂糖 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	715 / 26.3 / 19.8 / 2.7	635 / 22.9 / 17.5 / 2.2	魚介類	
		【野島小・中献立】野島小・中学校の皆さんが考えた献立です。テーマは「地場産料理を食べよう」です。										
14	水	しそわかめご飯★　牛乳 鶏のから揚げ れんこんサラダ ABCスープ プリン	鶏肉 ロースハム 豚肉	**しそ入りわかめ**　牛乳	にんじん にんじん	しょうが　にんにく れんこん　キャベツ キャベツ　たまねぎ　エリンギ	米 でんぷん 砂糖 マカロニ プリン	油 油	809 / 27.0 / 25.3 / 2.9	703 / 24.5 / 23.6 / 2.2	種実類	【しそわかめご飯】 しそ入りわかめ(ごま) 【プリン】 乳、たまごは 使用していません。
		【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	木	セルフおにぎり（ご飯・大判のり）　牛乳 鮭の塩焼き★ きんぴらごぼう 豚汁	**鮭** 牛肉 豚肉　豆腐　麦みそ	牛乳 大判のり	にんじん　さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん　白ねぎ　しょうが 干ししいたけ	米 砂糖 さついまいも　こんにゃく	油	719 / 35.0 / 18.3 / 2.5	609 / 31.4 / 16.3 / 2.0	乳製品	
16	金	白ご飯　牛乳 ガーリックチキン ツナときゅうりのサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 まぐろ水煮 豆腐　ベーコン	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	にんにく もやし　きゅうり はくさい　たまねぎ　エリンギ	米 砂糖	油 ごま油	690 / 27.4 / 20.3 / 2.4	597 / 25.0 / 19.1 / 2.0	いも類	
19	月	白ご飯　牛乳 白身魚のムニエル★ 彩りサラダ★ ミートボールのケチャップ煮	**ホキ** ロースハム　**いりたまご** ミートボール	牛乳	パセリ にんじん にんじん　トマト水煮 グリンピース	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも　砂糖	オリーブ油 油 油	719 / 29.7 / 17.2 / 2.5	602 / 26.5 / 15.6 / 2.0	淡色野菜	
		【大分県の郷土料理】とり天は大分県ではから揚げと同じくらい一般的なメニューで、家庭でもお店でもよく食べられています。だんご汁は小麦粉をこねて薄く帯状に引き伸ばしただんごを具材とともに味噌味の汁にいれて食べます。										
20	火	白ご飯　牛乳 とり天 切り干し大根の甘酢和え だんご汁	鶏肉 まぐろ水煮 鶏肉　生揚げ　麦みそ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく キャベツ　きゅうり　切り干し大根 だいこん　白ねぎ	米 てんぷら粉 砂糖 さといも　やせうま風平麺		692 / 32.7 / 14.1 / 2.3	591 / 29.4 / 13.1 / 2.0	緑黄色野菜	
21	水	白ご飯　牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ チーズサラダ★ マカロニスープ はちみつレモン豆乳パンナコッタ★	ハンバーグ 豚肉	牛乳 **チーズ**	にんじん にんじん　パセリ	マッシュルーム　しめじ　たまねぎ キャベツ　きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも　マカロニ **はちみつレモン豆乳パンナコッタ**	油 油 油	755 / 26.7 / 19.1 / 2.4	631 / 23.5 / 17.9 / 2.1	豆・豆製品	【はちみつレモン豆乳 パンナコッタ】 （レモン）
		【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、白身魚のつみれ、大豆、きな粉										
22	木	麦ご飯　牛乳 キムチ鍋 ごまマヨネーズ和え★ お茶豆	豆腐　豚肉　麦みそ 白身魚のつみれ　赤みそ 大豆　きな粉	牛乳	にんじん　にら こまつな　にんじん	エリンギ　はくさい はくさいキムチ きゅうり	米　麦 しらたき 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ　**ごま** ごま油	700 / 27.8 / 20.3 / 2.7	585 / 23.7 / 17.6 / 2.3	海藻類	
		【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。										
23	金	いりこ菜飯★　牛乳 県産餃子メンチカツ 長門ゆずきちサラダ★ 県産野菜のかきたま汁★	県産餃子メンチカツ 鶏肉　**たまご**　豆腐	牛乳　**いりこ菜飯の素** ひじき	にんじん　こまつな 葉ねぎ　にんじん	もやし　**長門ゆず吉果汁** だいこん	米 砂糖 でんぷん	油 油	736 / 31.0 / 22.8 / 3.1	632 / 26.8 / 21.0 / 2.0	いも類	【いりこ菜飯】 いりこ菜飯の素 （しらす、ごま）
26	月	白ご飯　牛乳 さばのみそ煮★ もやしの土佐和え 肉じゃが	**さばのみそ煮** 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 しらたき　じゃがいも　砂糖	油	787 / 30.3 / 22.9 / 2.5	683 / 27.0 / 21.4 / 2.2	果物	
		【図書コラボ給食】10月27日は読書の日です。27日、29日は図書コラボ給食として、本の中に登場する料理を給食で再現します。27日は「透明なルール」より、豚肉の塩昆布炒めです。										
27	火	白ご飯　牛乳 豚肉の塩昆布炒め★ 大根のマヨサラダ トックスープ	豚肉　**いりたまご** チキンハム 鶏肉　生揚げ	牛乳 塩昆布	ピーマン にんじん にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが きゅうり　だいこん えのきだけ	米 トック	油 ノンエッグマヨネーズ 油	752 / 29.0 / 22.5 / 3.4	627 / 24.5 / 19.8 / 2.5	いも類	
		【傘礼中献立】傘礼中学校の皆さんが考えた献立です。テーマは「我がふるさとに大平山あり！」です。										
28	水	お肉ごろごろカレー　コーヒー牛乳 福神漬け グリーンサラダ いちごゼリー～ホイップを添えて～	豚肉　牛肉 なたまめ	コーヒー牛乳	にんじん　トマト水煮 しそ ブロッコリー	にんにく　しょうが　たまねぎ　とうもろこし だいこん　なす　れんこん きゅうり　えだまめ	米　麦 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	油 油	817 / 25.4 / 18.9 / 3.0	687 / 21.3 / 16.0 / 2.3	魚介類	【いちごゼリー ～ホイップを添えて～】 乳は使用していません。
		【図書コラボ給食】29日は「ハリー・ポッターと賢者の石」より、ポークチョップです。ハリーが魔法魔術学校でホグワーツに入学して初めての新入生歓迎会で出たごちそうです。										
29	木	白ご飯　牛乳 ポークチョップ コーンサラダ スコッチブロス	豚肉 鶏肉　ひよこ豆	牛乳	こまつな にんじん　パセリ	たまねぎ　しめじ キャベツ　とうもろこし たまねぎ　はくさい　だいこん	米 砂糖 砂糖 押し麦	油 油 油	685 / 25.6 / 18.1 / 2.0	546 / 21.4 / 15.8 / 1.7	緑黄色野菜	
		【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、パンプキンシチューを提供します。										
30	金	白ご飯　牛乳 かつおカツ 大豆のごまドレサラダ★ パンプキンシチュー★	かつおカツ まぐろ水煮　大豆 鶏肉	牛乳 **牛乳**	にんじん かぼちゃ　にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ　グリンピース	米 砂糖 小麦粉	油 **ごまドレッシング**　油 油　**バター**	771 / 25.8 / 24.4 / 1.7	657 / 22.6 / 21.3 / 1.5	いも類	【大豆のごまドレサラダ】ごまドレッシング（すりごま、ねりごま）

◎ご飯の量
通常（記載なし）220ｇ、＜中＞200ｇ、＜小＞140ｇ

※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。
※「★」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。