

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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質g	食塩相当量g			
			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	中学校				小学校
1	火	白ご飯 牛乳 あじの揚げ漬け 野菜のごま和え★ 具だくさんみそ汁	あじ 生揚げ 麦みそ	牛乳 	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	しょうが もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖 砂糖	油 ごま	700 32.6 21.1 2.7	586 27.2 18.4 2.2	いも類		
2	水	【右田中献立】 右田中学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「世界一周給食」です。ジャークチキンは、ジャマイカの料理、キャベツのカチュンバルはインドの料理です。 ピタパン 牛乳 ジャークチキン★ キャベツのカチュンバル★ ミートスパゲティ	鶏肉 豚肉	牛乳 	 にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ピタパン 砂糖 砂糖 スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油 オリーブ油	713 34.4 26.4 2.3	605 30.2 23.8 1.9	乳製品	【ジャーク チキン】 カレー粉 (みかんの皮)	
3	木	ビビンバ★ 牛乳 ナムル★ わかめスープ チョコムース★	牛肉 赤みそ 麦みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	白ねぎ にんにく もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 じゃがいも チョコムース	油 ごま ごま油 油 ごま油	763 29.8 28.0 2.9	653 25.0 24.7 2.3	緑黄色 野菜	チョコムース (乳、卵)	
4	金	【くじらの日】 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。【鉄分強化の日】 鉄の多い食材…鯨、こまつな 白ご飯 牛乳 鯨のオーロラソースかけ 大豆とひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	鯨の竜田揚げ 赤みそ まぐろ水煮 大豆 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米 砂糖 砂糖	油 油	704 33.7 20.7 2.2	587 28.0 18.1 1.5	種実類		
7	月	【カルシウム貯金の日】 カルシウムの多い食材…いわしの梅煮、生揚げ 白ご飯 牛乳 いわしの梅煮★ ごま酢和え★ 冬瓜とじゃがいものそぼろ煮 野菜ふりかけ★	いわしの梅煮 鶏肉 生揚げ	牛乳 	にんじん にんじん	キャベツ もやし とうがん たまねぎ えだまめ 野菜ふりかけ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま 油	702 30.2 19.1 2.5	606 27.4 17.6 2.2	海藻類	いわしの梅煮 (梅) 野菜ふりかけ (ごま、乳、卵、 カタクチイワシ)	
8	火	白ご飯 牛乳 豚肉のピリ辛揚げ グリーンサラダ えのきと豆腐のスープ	豚肉 チキンハム ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳 	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり えだまめ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	717 33.6 21.9 2.1	598 27.9 19.1 1.6	果物類		
9	水	ボークハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ソーダフロート風ゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳 	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しめじ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 砂糖 ソーダフロート風ゼリー	油 油	754 24.8 22.4 2.5	638 20.9 19.4 2.0	魚介類		
10	木	【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。 小松菜とたまごの彩りご飯★ 牛乳	ベーコン 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳 	こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	米 砂糖	ごま油	703 33.1 23.5 3.0	586 27.7 20.1 2.3	きのこ類		
11	金	白ご飯 牛乳 白身魚フライ★ コールスロー ラビオリ入りミネストローネ しそふりかけ★	白身魚フライ ロースハム ベーコン ラビオリ	牛乳 	にんじん にんじん トマト水煮 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ 油	732 24.7 22.5 2.9	635 22.2 20.7 2.5	豆・ 豆製品	白身魚フライ (ホキ) しそふりかけ (ごま、乳、梅、 カタクチイワシ)	
14	月	【タイの料理】 ガバオライスは、ハーフと一緒に肉などを炒めた料理、「ゲーンジュー」はタイでよく食べられている野菜スープです。ヤムウンセンは春雨を使ったサラダで、春雨のことをタイ語で「ウンセン」といいます。 ガバオライス★ 牛乳 ヤムウンセン★ ゲーンジュー	鶏肉 豚肉 ロースハム 肉団子	牛乳 	赤ピーマン 黄ピーマン バジル にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ たまねぎ	米 春雨 砂糖	油 油 ごま油	705 28.5 22.3 2.8	588 24.0 19.3 2.4	たまご	【ガバオ ライス】 オイスター ソース (オイスター エキス)	
15	火	白ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ★ 茎わかめ和え★ お麩のみそ汁	かぼちゃひき肉フライ 油揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳 	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	米 麩	油	718 23.8 21.7 2.4	596 20.3 19.7 2.1	魚介類	かぼちゃ ひき肉フライ (りんご) 【茎わかめ和え】 茎わかめ佃煮 (ごま)	
16	水	白ご飯 牛乳 豚キムチ いりたまごサラダ★ 中華スープ	豚肉 ロースハム ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ はくさいキムチ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 ごま油	700 29.4 21.2 3.3	581 24.7 18.6 2.9	乳製品		
17	木	【食物繊維たっぷりの日】 食物繊維の多い食材…ブロッコリー、大豆、しめじ、じゃがいも、とうもろこし 菜飯 牛乳 ブロッコリーのマスタードサラダ★ 鶏肉のトマト煮 オレンジ★	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 	ブロッコリー にんじん トマト水煮	菜飯の素 きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ グリンピース オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	油 油	707 28.2 19.6 2.6	568 23.5 17.3 2.3	種実類	【ブロッコリーの マスタード サラダ】 マスタード (りんご)	
18	金	ひじきご飯 牛乳 厚焼き玉子★ 魚そうめん汁	牛肉 豚肉 厚焼き玉子 魚そうめん 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	えだまめ しょうが えのきだけ たまねぎ	米 砂糖	油	734 35.9 25.9 2.4	623 30.8 23.2 2.0	果物類		
24	木	【ハッピー献立】 ラッキースターカレーには、星形のにんじんを入れます★ 星形のにんじんが入っていたら、いいことが起こるかも？！ ラッキースターカレー 牛乳 フルーツポンチ★	豚肉 白花豆	牛乳 	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが パイン缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 杏仁ゼリー あまおうゼリー	油	750 21.7 19.7 2.1	628 18.7 17.2 1.6	たまご		
25	金	【十五夜献立】 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だんごをお供えし、秋の実りを祝う伝統があります。 白ご飯 牛乳 さばのみりん焼き★ たくあん和え さといもとなめこのみそ汁 月見団子	さば 豆腐 麦みそ	牛乳 	にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ たくあん なめこ たまねぎ	米 砂糖 さといも 月見団子	ごま油	738 26.7 21.6 2.7	656 24.1 20.9 2.2	海藻類		
28	月	白ご飯 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ コーンサラダ ABCスープ 味付けのり★	ハンバーグ ロースハム 豚肉	牛乳 	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	米 砂糖 でんぶん 砂糖 マカロニ	油 油 油	706 27.6 19.4 2.6	583 24.1 18.4 2.3	緑黄色 野菜	味付けのり (いりこ)	
29	火	中華丼 牛乳 シューマイ ささみときゅうりのサラダ	豚肉 シューマイ とりささみ水煮	牛乳 	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ しょうが もやし きゅうり	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油	703 28.7 18.7 2.4	567 23.4 15.3 1.8	種実類		
30	水	【華陽中献立】 華陽中学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「みんな大好き！和のごちそう」です。 わかめご飯<中> 牛乳 鶏のから揚げ ひじきの煮物 かきたま汁★ はちみつレモンゼリー★	鶏肉 さつま揚げ 大豆 たまご 豆腐	牛乳 炊き込みわかめ ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	米 でんぶん 米粉 砂糖 でんぶん はちみつレモンゼリー	油 油	790 31.2 26.2 2.9	697 27.5 23.9 2.5	淡色野菜	はちみつ レモンゼリー (レモン果汁)	

◎ご飯の量
通常（記載なし）：200g、〈中〉：160g

※9月はご飯の量を通常より20g減らし、上記の量にしています。

※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。アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。
※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。