



10月給食予定献立表

令和元年度
嘉万学校給食共同調理場

日 曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	食塩 (g)
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	小	中
1 火	麦ごはん ピーマンじゃこ炒め 鶏肉のごま酢かけ 豆腐のみそ汁 りんご	○	とりにく とうふ みそ	牛乳 しらすほし わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	なたねぎ えのきたけ りんご 	米 麦 さとう さとう かたくりこ	ごま ごま	642 25.4	802 31.2
【りんご】 りんごの旬は秋です。山口県では山口市徳佐のりんごが有名ですね。給食では旬の時期限定（11月ごろまで）で、徳佐のりんごが登場します。										
2 水	麦ごはん じゃがいもの中華煮 茎わかめのサラダ フルーツ寒天	○	ぎゅうにく なまあげ かまぼこ	牛乳 くきわかめ かんでん	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん パイン	米 麦 じゃがいも さとう	ごま油 フレンチドレッシング	693 23.1 1.7	851 27.8 2.0
3 木	麦ごはん じゃこ入りたくあん 酢豚 ビーフンスープ パナナ	○	ぶたにく やきぶた	牛乳 しらすほし	ピーマン にんじん にんじん ねぎ	たくあん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ パナナ	米 麦 さとう かたくりこ ビーフン	ごま 油	645 23.1 2.1	788 27.4 2.7
4 金	高菜そぼろごはん たぬき汁 ベーコンポテト	○	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ベーコン	牛乳 チーズ	たかなづけ にんじん にんじん ねぎ パセリ	たけのこ にんにく ごぼう えのきたけ	米 麦 さとう こんにゃく かたくりこ じゃがいも	油 ごま  マヨネーズ	702 22.2 2.3	876 27.1 2.9
7 月	フィッシュサンド ポテトスープ オレンジ	○	しろみざかなフライ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	コッペパン じゃがいも	油	627 26.8 2.8	797 32.4 3.4
8 火	栗ごはん 魚の唐揚げ ぶるさと豚汁 ぶどう	○	さかな  ぶたにく とうふ みそ	牛乳	ねぎ	ごぼう もやし しいたけ ぶどう	米 かたくりこ さつまいも こんにゃく	くり 油 	662 26.6 2.3	825 32.3 3.2
【山口県産食材100%給食の日】 山口県でつくられた食材（調味料などを除く）を使った給食です。「厚保くり」の栗ごはん、美祢市産の野菜を使った豚汁、別府地区で収穫されたぶどう（巨峰）と、秋の食材をたくさんつかった給食です。「厚保くり」は、JA山口県より無償で提供していただいています。										
9 水	麦ごはん 肉じゃが 焼きししゃも アーモンド和え	○	ぎゅうにく ししゃも	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも いとこんにゃく さとう さとう	油 アーモンド	643 23.0 1.7	818 30.7 2.3
10 木	麦ごはん 生揚げの中華煮 春雨のサラダ ブルーベリーゼリー	○	なまあげ ぶたにく かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ もやし	米 麦 さとう かたくりこ はるさめ さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	665 25.2 2.0	819 30.7 2.4
【目の愛護デー】 10月10日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーに多く含まれるアントシアニンという色素には、目の疲れをとったり視力を回復させたりする働きがあります。										
11 金	ミートボールカレー 海の幸サラダ 新高梨	○	ミートボール レンズまめ いか まぐろみずに	牛乳 わかめ	にんじん わかめ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり なし	米 麦 じゃがいも さとう	油 油	680 23.7 2.5	845 28.8 3.3
【新高梨】 新高梨は、秋芳町では10月に収穫時期を迎えます。大きく、あまく、香りがよいのが特徴で、皮は茶色です。										
15 火	麦ごはん 油淋鶏 中華風コーンスープ 糸寒天のサラダ	○	とりにく  たまご チキンハム	牛乳 わかめ いとかんでん	ねぎ ほうれんそう にんじん にんじん	にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ しめじ もやし きゅうり	米 麦 かたくりこ さとう はちみつ かたくりこ さとう	油 ごま油 油	689 24.9 2.2	868 30.8 2.9
16 水	ゆかりごはん よしの煮 ごま酢和え 西条柿	○	とりにく なまあげ いか うすらたまご	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ もやし きゅうり かき	米 麦 さとも さとう かたくりこ さとう	油 ごま	673 26.9 2.2	853 33.2 2.9
【西条柿】 美東町で収穫された「西条柿」が登場します。西条柿は渋柿のため、渋抜きが必要です。給食では渋抜きしていただいたものが登場します。										

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)				
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)				
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)				
魚・肉・豆・卵		乳製品・海藻・小魚		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		穀類・いも・さとう		油脂		小	中
17 木	りんご蒸しパン	○		牛乳				むしぼんミックス ドライアップル		666	823		
	スパゲッティナポリタン		ベーコン ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ トマト		スパゲッティ さとう	油	23.8	28.9		
	ビーンズサラダ		だいす ロースハム レッドキドニー おおふくまめ			えだまめ きゅうり たまねぎ			マヨネーズ	2.4	3.0		
18 金	ごはん	○		牛乳				米		635	820		
	にじます ^{からあ} の唐揚げ		にじます				かたくりこ	油	25.4				
	豆乳汁		とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ごぼう とうがん								
	ごま和え			ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう	ごま	2.2	2.8				
【地産給食の日】毎月19日は「食育の日」です。今月は別府の「にじます」が登場します。別府弁天池のきれいな湧き水で育てられたにじますを、から揚げでいただきます。汁やごま和えには、美祢市の野菜がたっぷりですよ！この日の給食の食材（調味料を除く）は全て山口県産です。													
21 月	コッパン はちみつ&マーガリン	○		牛乳				コッパン はちみつ	マーガリン	645	851		
	おからキッシュ		おから ロースハム たまご	牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	ほうれんそう カラピーマン	たまねぎ				23.2	30.2		
	ミネストローネスープ		ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも むぎ		2.7	3.4		
	りんご					りんご							
23 水	むぎごはん	○		牛乳				米 麦		631	801		
	おおひら 大平		とりにく あぶらあげ こうやどつ		にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ		さといも こんにゃく さとう	油			24.4	
	ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子		あつやきたまご									1.9	2.5
	ゆず香和え		かまぼこ	こまつな	はくさい もやし ゆず	さとう							
【山口県の郷土料理 大平】 若国地方に伝わる郷土料理です。れんこんを使った汁気の多い煮物で、器に、大きく平たい碗を使うことが、名前の由来です。													
24 木	むぎごはん	○		牛乳				米 麦		671	828		
	さかな やくみ 魚の薬味ソース		さかな		ねぎ	しょうが		かたくりこ さとう	油			28.5	
	さつま汁		とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		さといも こんにゃく				2.4	3.0
	磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さとう							
【鹿児島県の郷土料理 さつま汁】 「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理です。豚汁と似ていますが、鶏肉が使われていることが特徴です。													
25 金	いりこ菜めし	○		牛乳 しらすほし	大根葉			米 麦		637	785		
	おやこ 親子うどん		とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ		うどん				26.0	
	こうみあ 香味和え		まぐろみずに 		ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう		2.7			3.5	
28 月	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳				コッパン さとう	油	634	806		
	ポトフ		とりにく ウインナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく		じゃがいも	油	23.5	29.5		
	れんこんサラダ		しらすほし わかめ		こまつな	れんこん きゅうり	さとう	油	3.1	4.0			
29 火	ちゅうかどん 中華丼	○	ぶたにく いか さつまあげ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ほししいたけ	米 麦 かたくりこ	油 ごま油	700	854			
	たいく 大学いも						さつまいも さとう みずあめ	くろごま 油	24.6	29.1			
	ヨーグルト			ヨーグルト					1.9	2.3			
30 水	むぎごはん	○		牛乳				米 麦		605	742		
	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き		さけ みそ 		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ		さとう					
	まいたけのかき玉汁		たまご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ まいたけ		かたくりこ				29.8	
	はくさい 白菜の塩昆布和え		しおこんぶ			はくさい きゅうり			2.4			2.9	
【北海道の郷土料理 ちゃんちゃん焼き】 鮭と野菜を鉄板で焼き、味噌で味付けをした、石狩地方の郷土料理です。鮭以外の旬の魚を使うこともあります。													
31 木	レッドキドニーのピラフ	○	レッドキドニー ロースハム	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	米 麦	オリーブ油		693	883		
	パンプキンシチュー		とりにく とうにゅう	牛乳	かぼちゃ にんじん		じゃがいも こむぎ	バター 油					
	ツナサラダ		まぐろみずに		ほうれんそう	キャベツ 	さとう	ごま 油				22.9	
	みかん					みかん			2.4			3.2	
【ハロウィン】もともとは秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出す西洋のお祭りです。「ジャック・オー・ランタン」とよばれる、大きなかぼちゃをくりぬいたちょうちんを飾ったり、子どもたちが仮装して、近くの家々を訪れ、お菓子をもらったりする風習があります。													

秋芳桂花小なし

於福小なし

~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祢市産の食材 ☆

厚保くり、美東ごぼう、さつまいも、しいたけ、きゅうり、ほうれんそう、小松菜、大根葉、
冬瓜、かぼちゃ、ピーマン、里芋、れんこん、ぶどう、新高梨、西条柿、ゆず など

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

