






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	 たまねぎ 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	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	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 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)	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	
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 ローサム 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			
	にじます ^{からあ} の唐揚げ	○	にじます					かたくりこ	油	635	820
	とうにゅう ^あ る豆乳汁		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				25.4	31.5
	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 ローサム 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 ^あ ごはん			牛乳				米 麦			
	おおひら ^あ 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		米 麦 さといも こんにゃく さとう	油	631	801
	ごもく ^あ あつやきたまご 五目厚焼玉子		あつやきたまご							24.4	30.9
	ゆず ^あ 香和え		かまぼこ		こまつな	はくさい もやし ゆず		さとう		1.9	2.5
【山口県の郷土料理 大平】 岩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 ^あ ごはん			牛乳				米 麦			
	さかな ^あ 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	671	828
	さつま ^あ 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		28.5	34.6
	いそ ^あ 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		2.4	3.0
【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 しらすぼし	大根葉			米 麦		637	785
	おやこ ^あ 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	32.2
	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			しらすぼし 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 ^あ 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 グリンピース 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 ^あ 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 ^あ ごはん			牛乳				米 麦			
	さけ ^あ 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		605	742
	まい ^あ 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	35.6
	はく ^あ 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 ローサム	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ		米 麦	オリーブ油		
	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	693	883
	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	28.2
	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。

