



10月分献立予定表



日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類			
1 火	コッパン・チョコクリーム				パン・チョコクリーム		ゆず吉はさわやかな香りとやわらかな酸味が特徴の山口県オリジナルの柑橘です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	とうにゅう 豆乳シチュー	ぶたにく・ベーコン・とうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・こめこ	あぶら	606	25.0	2.0
	ゆず吉ドレッシングサラダ	とりにく	にんじん	キャベツ・きゅうり・ゆずきち	さとう	あぶら	727	30.0	2.4
2 水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	いわしの甘露煮	いわしのかんろに					いわしには生活習慣病を防いだり、脳を活性化したりする栄養分が多く含まれています。		
	はくさい 白菜のごまあえ		こまつな・にんじん	はくさい・もやし	さとう	ごま	631	24.0	1.8
	もすくのすまし汁	とうふ・あぶらあげ	もすく	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきだけ		757	28.8	2.2
3 木	パインパン				パン		ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具だくさんなスープです。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ささみフライ	ささみフライ				あぶら			
	グリーンサラダ		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら	640	25.2	2.3
	ミネストローネ	ベーコン・だいず	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリ	マカロニ・じゃがいも		768	30.2	2.8
4 金	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	カレモア (鶏肉のカレースープ)	とりにく	にんじん・あかピーマン・ほうれんそう・トマト	たまねぎ・ココナッツミルク		あぶら	ラグビーワールドカップ日本の対戦国サモアの料理です。カレモアは鶏肉のカレースープで、中華だしとココナッツミルクを入れるのが特徴です。	658	20.9
	ウインナーのソテー	ウインナー	にんじん・いんげん	キャベツ・とうもろこし			790	25.1	2.4
	バナナ			バナナ					
7 月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	はるまき 春巻き	はるまき				あぶら	ビーフンは米の粉で作る麺で、アジアで広く食べられています。消化の良い食べ物です。		
	ちゅうか 中華あえ	とりにく	にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	683	20.8	1.9
	ビーフンスープ	ぶたにく	にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ	ビーフン		820	25.0	2.3
8 火	とうにゅう 豆乳パン	豆乳			パン		山口県産の米粉・小麦粉・豆乳を使った豆乳パンは、かむと甘みが増すおいしいパンです。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ウインナー	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	スパゲティ	あぶら	556	19.9	1.9
	キャベツとコーンのサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		あぶら	667	23.9	2.3
9 水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	にくだんご だいこん 肉団子と大根のうま煮	にくだんご・ひらてん・なまあげ	にんじん・いんげん	だいこん・たまねぎ・しいたけ	さとう・こんにゃく	あぶら	うま煮とは、根菜、しいたけ、こんにゃくなどをしょうゆ、砂糖、みりんを加えて甘辛く味付けした煮物です。	683	20.8
	しそひじきあえ (中学校 かき)	しそひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ (中学校 かき)		ごま	653	21.8	1.8
							784	26.2	2.2
10 木	コッパン・ブルーベリージャム				パン・ジャム		10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目に良い成分です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム	さとう	あぶら	627	26.3	2.4
	ジュリエンスープ	とりにく	にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		752	31.6	2.9
11 金	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん・いんげん	れんこん・たけのこ	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	岩国れんこんは山口県の特産品で、やわらかくてモチモチした食感が特徴です。	602	22.8
	かきたま汁	とうふ・たまご	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ		722	27.4	1.6
	みかん			みかん					
15 火	コッパン・りんごジャム				パン・ジャム		さつまいもは秋が旬です。食物繊維やビタミンCを多く含んでいます。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	さつまいものシチュー	とりにく・ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	さつまいも		630	24.3
	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		あぶら	756	29.2	3.2
16 水	あぶり 厚保菜ごはん		牛乳		こめ	くり	JA山口県美祿より無償提供いただいた厚保菜です。厚保菜は粒が大きく甘いことが特徴です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	せ 瀬つきあじの天ぷら	せつきあじのてんぷら				あぶら			
	ほうれんそうのあえ物	かつおぶし	ほうれんそう・にんじん	きゅうり	さとう		612	24.1	2.6
	豆腐のみそ汁	とうふ・みそ	ねぎ	だいこん・たまねぎ・しいたけ			734	28.9	3.1

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g			
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
17 木	ミルクパン		牛乳			ミルクパン		海藻には貧血を予防する鉄分やおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。		
	照り焼きチキン	とりにく								
	海藻サラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし		あぶら	644	26.4	3.2
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ	じゃがいも		773	31.7	3.8
18 金	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		ヨーグルトには骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。		
	牛乳									
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら	663	20.8	1.9
フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル・みかん・もも			796	25.0	2.3	
21 月	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		タイピーエンは熊本県の郷土料理で、春雨や野菜たっぷりの麺料理です。		
	豚肉と高菜の炒め物	ぶたにく・なまあげ		たかな・にんじん	たまねぎ	こんにゃく	あぶら・ごま			
	タイピーエン	とりにく・うすらたまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・もやし・きくらげ	はるさめ		605	23.6	1.7
	みかん				みかん			726	28.3	2.0
23 水	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		山口県産の食材を多く使っています。チキンチキンごぼろは給食の人気メニューの一つです。		
	牛乳									
	チキンチキンごぼろ	とりにく			ごぼろ・えだまめ	かたくりこ・さとう	あぶら			
	はもつみれのみそ汁	はもつみれ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい			717	27.5	2.5
小野茶ムース					ムース		860	33.0	3.0	
24 木	キャロットパン		牛乳	にんじん		パン		コールスローサラダとは細かく切ったキャベツのサラダのことです。		
	牛乳									
	オムレツ	オムレツ								
重安小なし	コールスローサラダ			あかピーマン	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		あぶら	637	23.4	3.0
大根としめじのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	だいこん・しめじ・たまねぎ			764	28.1	3.6	
25 金	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		柿にはビタミンCが多く、風邪の予防や疲労回復の働きがあります。		
	牛乳									
	大豆の磯煮	だいず・とりにく・ひじき	にんじん・いんげん			こんにゃく・さとう	あぶら			
大嶺中なし	さつまいものみそ汁	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ	さつまいも		611	22.3	2.2
柿				かき						
28 月	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		アーモンドはアメリカのカリフォルニアが最大の産地です。日本で食べるアーモンドの約99パーセントはアメリカ産です。		
	牛乳									
	さんまの梅煮	さんまのうめに								
	アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド	624	24.5	1.8
けんちん汁	ぶたにく・とうふ		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					
29 火	コッパン・いちごジャム		牛乳			パン・ジャム		チャンプルーは野菜や豆腐を炒めた沖縄料理で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。		
	牛乳									
	チャンプルー	ぶたにく・とうふ		にんじん・いんげん	キャベツ・ほししいたけ		ごまあぶら・ごま			
	中華スープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ・たけのこ			622	22.3	2.2
オレンジ				オレンジ			746	26.8	2.6	
30 水	麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ		10月31日のハロウィンにちなんで献立です。ハロウィンはもともとは秋の収穫を祝うお祭りです。		
	牛乳									
	ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		あぶら			
	ビーンズサラダ	だいず・おおぶくまめ・きんときまめ・ツナ			キャベツ・きゅうり		あぶら	645	20.3	1.9
かぼちゃプリン					かぼちゃプリン		774	24.4	2.3	
31 木	黒糖パン		牛乳			こくとうパン		秋が旬の野菜が多く入っています。「実りの秋」「食欲の秋」、秋を味わいましょう。		
	牛乳									
	白身魚の香草フライ	しろみざかなフライ					あぶら			
重安小なし	ごまドレッシングサラダ	ローズハム		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら・ごま・ごまあぶら	652	26.1	2.5
秋野菜のスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・はくさい・しめじ	さつまいも		782	31.3	3.0	

※材料の都合により、一部変更することがあります。

○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。

