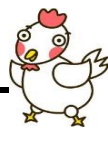
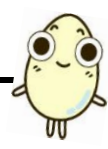
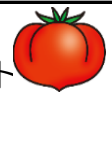


各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

| 日  | 曜<br>日 | 献立名                                                                                                                                                | 主 な 材 料                                                                                                              |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                              | エネルギー kcal                 |                            | 家庭で<br>とりたい<br>食品          | 調味料・加工品等<br>に含まれている<br>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)                                                                                                       |                                                                                                              | たんばく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g    | 中学校<br>小学校                 |                            |                                                                      |  |
|    |        |                                                                                                                                                    | 1群                                                                                                                   | 2群                                                                                                                                                                                     | 3群                                                                                                               | 4群                                                                                                                              | 5群                                                                                                                  | 6群                                                                                                           |                            |                            |                            |                                                                      |  |
|    |        |                                                                                                                                                    | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                                                                       | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                                                                                                                                                                       | 緑黄色野菜                                                                                                            | その他の野菜<br>果物                                                                                                                    | 米・パン・めん<br>いも類・砂糖                                                                                                   | 種実類<br>油脂類                                                                                                   |                            |                            |                            |                                                                      |  |
| 4  | 火      | ポークハヤシライス 牛乳<br>チーズサラダ★                                                                                                                            | 豚肉 白花生<br>                          | 牛乳<br><b>チーズ</b>                                                                                                                                                                       | にんじん<br>にんじん                                                                                                     | たまねぎ エリンギ にんにく<br>キャベツ きゅうり                                                                                                     | 米<br>砂糖                                                                                                             |                                                                                                              | 油<br>油                     | 729<br>23.8<br>21.3<br>2.5 | 608<br>20.3<br>18.5<br>2.0 | 魚介類                                                                  |  |
| 5  | 水      | 白ご飯 牛乳<br>鶏のから揚げ<br>ゆかり和え<br>ABCスープ<br>はちみつレモンゼリー★<br>            | 鶏肉<br><br>豚肉                        | 牛乳                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                  | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ とうもろこし                                                                                           | 米<br>でんぷん<br>マカロニ<br><b>はちみつレモンゼリー</b>                                                                              | 油<br>油                                                                                                       | 790<br>26.4<br>22.5<br>1.8 | 695<br>23.7<br>20.9<br>1.7 | 海藻類                        | 【はちみつ<br>レモンゼリー】<br>(レモン)                                            |  |
| 6  | 木      | 白ご飯 牛乳<br>和風きのこソースハンバーグ<br>ハムとコーンの和え物★<br>豚汁                                                                                                       | ハンバーグ<br>ロースハム<br>豚肉 豆腐 麦みそ                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                                                                     | <br>にんじん                        | しめじ えのきたけ<br>キャベツ <b>もやし</b> とうもろこし<br>たまねぎ 白ねぎ しょうが                                                                            | 米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖 <b>煮しめドレッシング</b><br>さつまいも こんにゃく                                                                  | 油                                                                                                            | 755<br>29.5<br>19.9<br>2.8 | 645<br>26.1<br>18.5<br>2.4 | 緑黄色<br>野菜                  | 【ハムとコーンの和<br>え物】<br>青じそドレッシング<br>(りんご、レモン、<br>梅、かつお節エキ<br>ス、ホタテエキス)  |  |
| 7  | 金      | 白ご飯 牛乳<br>いわしのおかか煮★<br>ひじきのマヨネーズ和え<br>根菜汁<br>さつまいもチップス                                                                                             | <b>いわしのおかか煮</b><br>鶏肉 生揚げ                                                                                            | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ                                                                                                                                                                       | にんじん<br>にんじん                                                                                                     | キャベツ きゅうり<br>だいこん ごぼう                        | 米<br>砂糖<br>さつまいもチップス                                                                                                | ノンエッグマヨネーズ                                                                                                   | 731<br>29.6<br>23.8<br>2.1 | 635<br>26.3<br>22.1<br>1.8 | きのこ類                       |                                                                      |  |
| 10 | 月      | 白ご飯 牛乳<br>鶏の照り焼き<br>れんこんのマヨネーズ和え<br>白菜のみそ汁★                                                                                                        | 鶏肉<br>県産ロースハム<br>豆腐 麦みそ                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん <br>にんじん こまつな             | しょうが にんにく<br>れんこん きゅうり<br><b>もやし</b> はくさい   | 米<br>砂糖<br>砂糖                                                                                                       | ノンエッグマヨネーズ                                                                                                   | 727<br>29.8<br>23.4<br>2.8 | 606<br>25.2<br>20.2<br>2.3 | いも類                        |                                                                      |  |
| 11 | 火      | 白ご飯 牛乳<br>豚肉の甘辛揚げ<br>小松菜とハムのサラダ★<br>地場産スープ                                                                                                         | 豚肉<br>県産チキンハム<br>鶏肉                                                                                                  | 牛乳<br><br>わかめ                                                                                       | にんじん こまつな<br>にんじん                                                                                                | <b>もやし</b><br>キャベツ だいこん                    | 米<br>でんぷん 砂糖<br>砂糖                                                                                                  | 油 <br>油<br>油            | 718<br>30.4<br>19.6<br>2.3 | 600<br>25.6<br>17.1<br>1.8 | 乳製品                        |                                                                      |  |
| 12 | 水      | 白ご飯 牛乳<br>けんちよう<br>山口県産厚焼き玉子★<br>はすのさんばい<br>みかん★<br>            | 鶏肉 豆腐<br><b>山口県産厚焼き玉子</b><br>     | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん さやいんげん<br>にんじん           | だいこん 干ししいたけ<br>れんこん <br><b>みかん</b>         | 米<br>砂糖<br>砂糖                                                                                                       | 油                                                                                                            | 732<br>31.4<br>17.2<br>2.3 | 634<br>27.5<br>16.1<br>2.0 | 種実類                        | 【山口県産厚焼き玉<br>子】<br>(かつおエキス)                                          |  |
| 13 | 木      | 白ご飯 牛乳<br>県産あじの竜田揚げ★<br>ひじきの煮物<br>かきたま汁★                                                                                                           | <b>あじ</b><br>豚肉 大豆<br><b>たまご</b>  | 牛乳<br>ひじき                                                                                                                                                                              | にんじん さやいんげん<br>にんじん 葉ねぎ                                                                                          | しょうが <br>たまねぎ                              | 米<br>でんぷん<br>砂糖<br>でんぷん                                                                                             | 油<br>油                                                                                                       | 717<br>34.3<br>20.7<br>2.5 | 607<br>29.8<br>18.4<br>2.2 | その他の<br>野菜                 |                                                                      |  |
| 14 | 金      | 白ご飯 牛乳<br>ウインナー<br>大根のサラダ<br>くずし豆腐のスープ                                                                                                             | ウインナー<br>県産ロースハム<br>豚肉 豆腐                                                                                            | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん<br>にんじん こまつな                                                                                                | だいこん きゅうり<br>はくさい しょうが                     | 米<br>砂糖<br>でんぷん                                                                                                     | 油                                                                                                            | 703<br>25.8<br>24.9<br>2.5 | 610<br>22.9<br>24.0<br>2.2 | いも類                        |                                                                      |  |
| 17 | 月      | 中華丼 牛乳<br>ショーロンポー★<br>もやしの中華和え★                                                                                                                    | 豚肉 <br><b>ショーロンポー</b><br>とりささみ水煮  | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん チンゲンサイ                                                                                                      | たまねぎ はくさい 干ししいたけ しょうが<br><b>もやし</b> きゅうり とうもろこし                                                                                 | 米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖                                                                                                  | 油<br>ごま油 <b>ごま</b>                                                                                           | 754<br>27.7<br>21.5<br>2.6 | 594<br>22.5<br>16.2<br>2.0 | 豆・<br>豆製品                  | 【ショーロンポー】<br>(かきエキス)                                                 |  |
| 18 | 火      | 白ご飯(中) 牛乳<br>カレーうどん★<br>はんぺんフライ★<br>キャベツの和え物                                                                                                       | 豚肉 油揚げ <b>かまぼこ</b><br><b>はんぺんフライ</b>                                                                                 | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん 葉ねぎ<br>にんじん こまつな                                                                                            | たまねぎ <br>キャベツ                              | 米<br>うどん<br>砂糖                                                                                                      | 油                                                                                                            | 806<br>28.3<br>25.2<br>2.7 | 684<br>23.9<br>23.5<br>2.3 | きのこ類                       | 【カレーうどん】<br>カレー粉 (みかんの皮)<br>かまぼこ (たら)<br>【はんぺんフライ】<br>(すけとうだら、<br>卵) |  |
| 19 | 水      | 白ロシキ風サンド 牛乳<br>(ピタパン・ピロシキの具)<br>オリヴィエサラダ★<br>ポルシチ<br>いちごゼリー<br> | 豚肉 レンズ豆<br>ロースハム <br>牛肉 ベーコン      | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん トマト <br>にんじん<br>にんじん パセリ | たまねぎ にんにく<br>きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ だいこん キャベツ<br>にんにく ビーツ                                                                          | ピタパン<br>砂糖<br>じゃがいも <br>いちごゼリー | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>油    | 704<br>30.6<br>30.6<br>2.4 | 553<br>24.8<br>25.8<br>1.7 | 魚介類                        | 【ピロシキの具】<br>カレー粉<br>(みかんの皮)<br>【オリヴィエ<br>サラダ】<br>粒マスタード<br>(りんご)     |  |
| 20 | 木      | わかめご飯 牛乳<br>豚肉と白菜の煮物<br>きゅうりと油揚げの和え物<br>りんご★                                                                                                       | 豚肉 生揚げ<br>油揚げ                                                                                                        | 牛乳 わかめ <br>にんじん  | はくさい えのきたけ ごぼう 白ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br><b>りんご</b>                                                                    | 米<br>しらたき 砂糖<br>砂糖                                                                                                              | 油                                                                                                                   | 749<br>28.7<br>22.1<br>2.3                                                                                   | 620<br>24.1<br>19.2<br>2.0 | たまご                        |                            |                                                                      |  |
| 21 | 金      | 白ご飯 牛乳<br>白身魚の天ぷら★<br>小松菜のごま和え★<br>すまし汁                                                                                                            | <b>白身魚の天ぷら</b><br>鶏肉 油揚げ 豆腐                                                                                          | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん こまつな<br>にんじん 葉ねぎ                                                                                            | <b>もやし</b> <br>たまねぎ えのきたけ                  | 米<br>砂糖                                                                                                             | 油<br><b>ごま</b>                                                                                               | 740<br>30.3<br>23.5<br>2.3 | 644<br>26.6<br>22.1<br>1.9 | 海藻類                        | 【白身魚の天ぷら】<br>(たら)                                                    |  |
| 25 | 火      | 白ご飯 牛乳<br>豚肉の塩だれ炒め<br>枝豆サラダ<br>豆腐のスープ                                                                                                              | 豚肉 <br>ベーコン 豆腐                    | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん<br>にんじん こまつな                                                                                                | たまねぎ とうもろこし しょうが<br>キャベツ きゅうり えだまめ<br>たまねぎ しょうが                                                                                 | 米 <br>砂糖<br>じゃがいも でんぷん         | 油<br>油                                                                                                       | 720<br>30.3<br>21.1<br>2.5 | 599<br>25.5<br>18.5<br>1.8 | たまご                        |                                                                      |  |
| 26 | 水      | 炊き込みご飯★ 牛乳<br>さばの塩焼き★<br>たくあん和え★<br>旬菜のみそ汁<br>りんごゼリー★<br>       | <b>さば</b><br>鶏肉 生揚げ 麦みそ                                                                                              | 牛乳                                                                                                                                                                                     | こまつな にんじん<br>にんじん 葉ねぎ                                                                                            | 炊き込みご飯の具<br>キャベツ <b>たくあん</b> <br>はくさい だいこん | 米<br>砂糖<br><b>りんごゼリー</b>                                                                                            | ごま油                                                                                                          | 715<br>28.9<br>25.8<br>3.4 | 631<br>25.9<br>24.2<br>2.8 | いも類                        | 【炊き込みご飯】<br>(かつお節エキス、<br>煮干エキス、かきエ<br>クス)<br>【たくあん和え】<br>たくあん (梅)    |  |
| 27 | 木      | 白ご飯 牛乳<br>鶏肉のバジル焼き<br>フレンチサラダ<br>さつまいものクリームシチュー★                                                                                                   | 鶏肉 <br>豚肉                         | 牛乳<br><b>牛乳</b>                                                                                                                                                                        | バジル <br>にんじん                  | にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ グリンピース                                                                                         | 米<br>砂糖<br>さつまいも 小麦粉                                                                                                | 油 <br>油<br>油 <b>バター</b> | 784<br>28.4<br>22.8<br>2.0 | 673<br>25.5<br>21.0<br>1.6 | 緑黄色<br>野菜                  |                                                                      |  |
| 28 | 金      | 白ご飯 牛乳<br>大豆とごぼうのメンチカツ<br>ツナサラダ★<br>ウインナーとしめじのスープ                                                                                                  | 大豆とごぼうのメンチカツ<br><b>まぐろ水煮</b><br>ウインナー                                                                                | 牛乳                                                                                                                                                                                     | にんじん こまつな<br>にんじん パセリ                                                                                            | キャベツ<br>たまねぎ しめじ                                                                                                                | 米<br>砂糖<br>じゃがいも               | 油<br>油<br>油                                                                                                  | 722<br>22.5<br>21.7<br>2.1 | 626<br>20.1<br>20.3<br>1.7 | たまご                        |                                                                      |  |

◎ご飯の量  
通常(記載なし) : 220g  
中 : 180g  
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。  
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。



ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする  
人気のデザートやメニューが登場します。  
お楽しみに！