

10月予定献立表

今月の目標 「郷土の食べ物を知ろう」

令和6年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 材						その他	エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭水化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
1火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	23.2 g
	きんぴら	牛肉		人参、さやいんげん	ごぼう	こんにやく、砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし、だし汁	770 kcal
	みそ汁	豆腐、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ			煮干（だし用）	28.4 g
2水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			610 kcal
	オムレツ	オムレツ							24.3 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	750 kcal
	コンソメスープ	豚肉		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	29.6 g
いちごジャム					いちごジャム				
3木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	ささみフライ	ささみフライ					油		24.7 g
	野菜炒め	ベーコン、かつお節		青ピーマン	もやし、コーン		油	醤油、味醂	762 kcal
	のっぺい汁	厚揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう	里芋、でん粉		塩、醤油、味醂、花かつお（だし用）	30.0 g
4金	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。							
	牛乳		牛乳						600 kcal
	ご飯					米			22.6 g
	ししゃものから揚げ		ししゃも			でん粉	油		768 kcal
	ごま煮びたし			チンゲン菜	キャベツ		ごま	醤油、味醂	27.2 g
煮込みおでん	牛肉、竹輪、厚揚げ		人参	大根	じゃが芋、こんにやく、砂糖		醤油、味醂、花かつお（だし用）		
7月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			702 kcal
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖、でん粉		トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース	29.5 g
	切干大根のマヨネーズ炒め	ツナ	ひじき	赤パプリカ	切干大根、コーン		油、ごま、マヨネーズ	味醂、醤油、塩、胡椒	887 kcal
	ポトフ	フィッシュ、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		コンソメ、鶏だし、醤油、塩、胡椒	36.7 g
8火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			617 kcal
	あじの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	25.4 g
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	810 kcal
	ふし汁	かまぼこ		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸	ふしめん		花かつお（だし用）、醤油、塩	31.5 g
9水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			607 kcal
	チキンのハーブ焼き	鶏肉					オリーブ油	にんにく、ハーブ、塩、胡椒	27.1 g
	アーモンドソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	744 kcal
	ミネストローネスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、トマト、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒	33.2 g
パテチョコ					パテチョコ				
10木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			611 kcal
	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	26.5 g
	大豆の磯煮	大豆、竹輪	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味醂、だし汁	795 kcal
	かきたま汁	卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸、大根	でん粉		醤油、塩、花かつお（だし用）	32.8 g
ブルーベリーゼリー					ゼリー				
11金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			632 kcal
	揚げぎょうざ	餃子					油		22.8 g
	炒めナムル				キャベツ、もやし、枝豆	砂糖	油、ごま油	酢、醤油	803 kcal
	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、醤油、トウバンジャン、オイスターソース	27.9 g

日曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミンC(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物(5群) 米・パン・麺・芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		その他
15 火	牛乳		牛乳						
	ちらし寿司	油揚げ、えび		人参	ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、酒、醤油、味醂	595 kcal
	塩から揚げ	鶏肉				でん粉、米粉	油	にんにく、生姜、鶏だし、塩、酒、味醂	23.8 g
	おかか入り煮びたし	かつお節		チンゲン菜	キャベツ			醤油、味醂	760 kcal
	すまし汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩	29.1 g
21 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			602 kcal
	さけのレモン焼き	鮭			レモン果汁			味醂、醤油	30.4 g
	ドレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	748 kcal
里芋シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	里芋、小麦粉	バター	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	37.4 g	
22 火	日本全国味めぐり「山口県」								
	牛乳		牛乳						630 kcal
	ご飯					米			23.7 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味醂	832 kcal
	けんちょう	豆腐、油揚げ		人参	大根	里芋、砂糖	油	昆布だし、醤油、味醂、だし汁	29.6 g
魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
23 水	牛乳		牛乳						
	食パン					食パン			637 kcal
	ハムステーキ	ホロニアステーキ							30.5 g
	キャベツのソテー			赤パブリカ	キャベツ、コーン		油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	747 kcal
チリコンカン	大豆、牛肉、豚肉		人参、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、コンソメ	36.0 g	
24 木	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			609 kcal
	親子丼	鶏肉、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、干し椎茸	でん粉		醤油、味醂、酒、花かつお(だし用)	28.8 g
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ				油		834 kcal
甘酢和え			小松菜	もやし、コーン	砂糖		酢、醤油、塩、胡椒	36.7 g	
25 金	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			598 kcal
	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚			白ねぎ	砂糖	ごま	生姜、味醂、醤油、コチジャン	23.8 g
	白菜とえび天の煮びたし	えび天			白菜、もやし			醤油、味醂、だし汁	748 kcal
	なめこ汁	豆腐、味噌		人参、ねぎ	なめこ、玉ねぎ			煮干(だし用)	27.2 g
のりの佃煮		のり佃煮							
28 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			620 kcal
	豚肉のかりんとう揚げ	豚肉				でん粉、黒砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、醤油、味醂	27.3 g
	大根サラダ	かつお節		人参	大根、コーン		減塩和風ドレッシング		776 kcal
中華スープ	ベーコン		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、えのきたけ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒	33.7 g	
29 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			585 kcal
	さわらの漬けステーキ	鰯				砂糖、でん粉		醤油、味醂、酒、にんにく	29.2 g
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	771 kcal
	鶏のさっぱり煮	鶏肉		人参、さやいんげん	れんこん	里芋、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味醂、鶏だし	37.1 g
30 水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			594 kcal
	ローストチキン	鶏肉					油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒	27 g
	じゃが芋のソテー			赤パブリカ	枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ	750 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、セロリ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	34.5 g
みかん				みかん					
31 木	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			612 kcal
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー粉、ウスターソース、醤油、パームオイル、カレールー、とろけるカレールー	23.2 g
	ゆで卵	卵							823 kcal
ハリハリサラダ			人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	28.0 g	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。