



学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種類 油脂類	小学校	中学校		
8	水	ごはん	○	おやこどんぐり 親子丼の具 こまつな 小松菜のじゃこ炒め オレンジ	鶏肉 たまご かまぼこ	しらす干し 牛乳	にんじん ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし とうもろこし オレンジ	砂糖 かたくり粉 米	ごま油	605 25.5	729 31.1	いも類
9	木	ごはん	○	にく 肉じゃが ほうれんそうのごまあえ	牛肉 生揚げ 牛乳	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ	じゃがいも しらたき 砂糖 米	油 ごま	641 23.2	774 28.1	さかな
10	金	とうにゅう 豆乳パン	○	ポークロquette 1食ソース はるやさい 春野菜のミネストローネ ゆてブロッコリー	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	じゃがいも パン粉 じゃがいも マカロニ パン 砂糖	油	643 23.8	767 28.2	くだもの
13	月	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー チーズサラダ	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	657 20.6	795 24.5	たまご
14	火	ごはん	○	さばのごま衣焼き お祝いすまし汁 な はな 菜の花あえ お祝いいちごゼリー	さば 鶏肉 はんぺん ロースハム	牛乳	にんじん ねぎ 菜の花 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ とうもろこし	砂糖 かたくり粉 砂糖 米 いちごゼリー	ごま	672 30.7	769 33.9	乳製品
15	水	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ミートスパゲティ あお 青じそドレッシングサラダ お祝いクレープ	牛肉 牛乳	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	スパゲティ 砂糖 パン はちみつ いちごクレープ	油 マーガリン	795 27.5	946 33.5	かいそう
16	木	わかめごはん	○	とり 鶏のからあげ はる 春キャベツのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん	砂糖 かたくり粉 米	油	633 23.1	760 27.2	緑黄色野菜
17	金	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	アスパラのシチュー ハムサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン 砂糖	油 マーシャル ピーンズ	652 25.6	770 30.1	だいず・豆腐
20	月	ごはん	○	たこカツ とうにゅう 豆乳汁 こうみ 香味あえ	すけそうだら たこ 鶏肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 砂糖	油	628 23.8	729 26.7	かいそう
21	火	ごはん	○	あつや たまご 厚焼き卵 ちくげんに 筑前煮 ミニトマト	たまご 鶏肉 生揚げ 平天	牛乳	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ キャベツ	砂糖 砂糖 米	油	628 25.3	738 29.1	乳製品
22	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	わかめうどん こまつなサラダ ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ まぐろ水煮	わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 パン ブルーベリージャム	油	598 28.3	715 33.7	たまご
23	木	ごはん	○	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちゅうか 中華サラダ	とうふ 豚肉 赤みそ 牛乳	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	砂糖 かたくり粉 米 砂糖	ごま油	621 23.2	748 27.7	さかな
24	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ハンバーグのきのこソースかけ ABCスープ	牛肉 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ マッシュルーム 砂糖 かたくり粉 パン粉 パン いちごジャム	砂糖 砂糖	油	687 27.8	844 33.9	緑黄色野菜
27	月	ごはん	○	いわしの梅煮 かきたま汁 おかかあえ	いわし 鶏肉 かまぼこ たまご とうふ	わかめ	にんじん こまつな にんじん	うめ たまねぎ えのきたけ もやし	米 砂糖 かたくり粉	砂糖	617 27.7	738 33.1	くだもの
28	火	ごはん	○	あじの白しょうゆ焼き よしのじる 吉野汁 ゆかりあえ	あじ 鶏肉 油揚げ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ たまご	えのきたけ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 砂糖 砂糖 かたくり粉	油	603 28.4	719 33.3	かいそう
30	木	こもくかま 五目蓋めし	○	ちくわの磯辺揚げ わかたけ汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ	あおさ 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ たまねぎ たけのこ	かたくり粉 砂糖 小麦粉	油	582 22.0	775 28.1	緑黄色野菜

給食休止(4月16日～30日)

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山ログループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種類類 油脂類	小学校		中学校
【端午の節句】日本の端午の節句は、奈良時代から続いています。5が重なる5月5日は「重五」と呼ばれ、邪気をはらう行事が行われていました。													
7	木	ちらしずし	〇	県産真鯛の塩焼き さわにわん 沢煮焼 かしわもち	豚肉		こんにん ねぎ こんにん	ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	かたくり粉 米 かしわもち		643 25.6	730 28.0	緑黄色野菜
8	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	〇	チキンカツ ほうれん草とコーンのスープ ゆでブロッコリー	鶏肉		こんにん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン粉 かたくり粉 油 パン レーズンクリーム		683 25.5	806 30.3	かいそう
11	月	むぎ 麦ごはん	〇	ポークカレー アスパラとコーンのサラダ	豚肉		こんにん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも 油 米 麦		653 20.9	791 24.7	たまご
12	火	ごはん	〇	さわらの西京焼き けんちん汁 ミニトマト	さわら みそ 鶏肉 とうふ 油揚げ		こんにん ねぎ ミニトマト	だいこん 干しいたけ	さといも こんにやく 油 米		612 30.1	735 35.4	乳製品
13	水	こくとう 黒糖パン	〇	チキンピーズ ツナサラダ	鶏肉 大豆		こんにん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン 黒糖		622 28.1	752 33.6	くだもの
14	木	ごはん	〇	八宝菜 春巻き オレンジ	豚肉 えび うずら卵 鶏肉		こんにん きぬさや こんにん	たまねぎ ほうさい きくらげ ヤングコーン たけのこ キャベツ たまねぎ たけのこ もやし	砂糖 かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 油 米		645 23.6	757 28.0	だいず・豆腐
【ヨーグルトの日】5月15日は世界にヨーグルトを広めた免疫学者メチニコフさんのお誕生日です。メチニコフさんの誕生日をお祝いするとともに、ヨーグルトをたくさん食べてほしいという願いがこめられています。													
15	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	〇	ほうれん草オムレツ ラビオリスープ コーンサラダ ヨーグルト	たまご ベーコン		こんにん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ラビオリ 砂糖 油 パン ブルーベリージャム		704 28.9	825 33.0	さかな
18	月	ごはん	〇	鶏肉と野菜のうま煮 キャベツの梅おかかあえ 黒糖ピーズ	鶏肉 生揚げ うずら卵 かつおぶし 大豆		こんにん こんにん	たけのこ れんこん キャベツ きゅうり うめ	さといも こんにやく 砂糖 油 砂糖		627 25.2	747 29.7	緑黄色野菜
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたっぷり使った給食を実施します。野田市内や山口県内で作られた食材をおいしく味わってください。													
19	火	ごはん のりふりかけ	〇	あじの南蛮漬け もずく汁	あじ かつおぶし		こんにん ビーマン	たまねぎ えのきたけ	砂糖 かたくり粉 油 米		611 24.8	720 27.7	いも類
20	水	まるがたよこわ 丸形横割りパン	〇	ハンバーグ ゆでキャベツ 野菜スープ	鶏肉 豚肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	かたくり粉 砂糖 パン		585 26.5	670 30.0	たまご
21	木	ごはん	〇	ひじきの煮物 豚汁 納豆	ちくわ 豚肉 とうふ みそ 納豆	ひじき	こんにん こんにん ねぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖 油 さつまいも 米		619 25.4	733 29.3	緑黄色野菜
22	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	〇	タンダーチキン 豆乳スープ ミニトマト	鶏肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	ヨーグルト	にんじん こまつな ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ	米粉 パン いちごジャム		635 31.4	747 35.6	かいそう
25	月	ごはん	〇	豚肉のしょうが焼き たこつみれのすまし汁 オレンジ	豚肉 たこつみれ とうふ		にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ	砂糖 油 米		621 24.5	753 29.5	乳製品
26	火	ごはん	〇	いわしのかぼすレモン煮 白玉団子汁 即席漬け	いわし とうふ 油揚げ みそ	わかめ	にんじん こまつな	かぼす レモン たまねぎ	かたくり粉 砂糖 白玉もち 米		629 23.4	736 25.9	たまご
【小松菜の日】(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから作られた日です。小松菜はヨーロッパから中国を通して日本に入ってきたといわれています。江戸時代の初めに品種改良されて栽培されるようになりました。													
27	水	こめこ 米粉パン マーガリン	〇	かぼちゃひき肉フライ 小松菜と卵のスープ 冷凍ピーチ	豚ひき肉 鶏肉 たまご		かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	かたくり粉 パン粉 小麦粉 油 かたくり粉		739 24.5	846 28.5	いも類
28	木	ごはん	〇	じゃがいものそぼろ煮 のりずあえ	鶏ひき肉 生揚げ まぐろ水煮		にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	じゃがいも しらたき 砂糖 米		601 23.2	724 28.1	くだもの
29	金	アップルパン	〇	ベスカトーレ カラフルサラダ	ベーコン えび いか		にんじん トマト 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく りんご	スパゲティ 砂糖 パン	オリーブ油	621 26.4	762 32.3	緑黄色野菜

給食休止(5月7日～5月22日)

- ★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
- ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校		中学校
1	月	ごはん	○	あじの白しゆ焼 よしのじり 吉野汁 オレンジ	あじ 鶏肉 油揚げ とうふ		にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ ごぼう		砂糖 かたくり粉 米	588 27.9	725 33.2	緑黄色野菜	
2	火	ごはん	○	ぎゅうにく 牛肉とごぼうのうま煮 きり揚げいこん あまぎ 切干大根の甘酢あえ	牛肉 生揚げ 牛乳		にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ		しらたき さといも 砂糖 米 砂糖 ごま	586 20.5	725 24.8	かいそう	
3	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	チキンカツ ジュリエンスープ コールスローサラダ	鶏肉 大豆粉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ		パン粉 かたくり粉 じゃがいも パン いちごジャム コールスロー ドレッシング	681 24.9	824 29.7	乳製品	
<p>【歯と口の健康週間】6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムの多い食品、噛みごたえのある食品を太字で示しています。</p>													
4	木	ごはん	○	いわしの梅煮 じゃがいものみそ汁 おかかあえ	いわし とうふ 油揚げ みそ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな にんじん	うめ たまねぎ もやし	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	599 24.7	741 29.8	くだもの	
5	金	こめこ 米粉パン けんさんなつ 県産夏みかんジャム	○	コーンシチュー まめ 豆ツナサラダ	豚肉 白いんげん豆 まくろ水煮	牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン 夏みかんジャム 砂糖 油	636 26.0	764 31.2	たまご	
8	月	ごはん わかめふりかけ	○	筑前煮 ししゃもフライ レモンゼリー	鶏肉 生揚げ 平天 ししゃも かつおぶし		にんじん さやいんげん たまねぎ れんこん		こんにゃく さといも 砂糖 パン粉 かたくり粉 米 レモンゼリー	618 22.4	800 28.4	緑黄色野菜	
9	火	むぎ 麦ごはん	○	たまご 卵カレー じゃこサラダ カミカミ昆布	鶏肉 うずら卵 じゃこ 昆布		にんじん にんにく しょうが にんじん	たまねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 砂糖 米 麦	659 22.2	818 26.6	くだもの	
10	水	こくとう 黒糖パン	○	ハンバーグのきのこソースかけ ABCスープ チーズ	牛肉 鶏肉 豚肉 ベーコン		にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ たまねぎ	砂糖 かたくり粉 パン粉 じゃがいも アルファベットマカロニ パン 黒砂糖	740 30.7	896 36.8	さかな	
11	木	ごはん	○	ビビンバ トックスープ ヨーグルト	牛肉 たまご 鶏肉 牛乳 ヨーグルト		にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	もやし ほうさいキムチ わらび えのきたけ たけのこ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	砂糖 ごま ごま油 ごま油 米	620 23.2	778 28.5	だいず・豆腐	
12	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	さら 皿うどん しゅうまい ゆてもやし 1食ポテト	豚肉 えび いか 豚肉 牛乳		にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが もやし	皿うどんのめん 砂糖 かたくり粉 パン粉 かたくり粉 砂糖 しゅうまいの皮 パン マーガリン	669 28.7	887 37.7	乳製品		
<p>【地場産給食週間】15日(月)～19日(金) 地元や山口県内でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わってください。</p>													
15	月	ごはん	○	はも入りだんごのうま煮 あつや たまご 厚焼き卵 しらすあえ	はも団子 鶏肉 ちくわ たまご しらす	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	砂糖 米 砂糖 砂糖	603 27.4	730 32.1	いも類	
16	火	ごはん	○	たごカツ おのちや 小野菜そめん汁 香味あえ	たご すけそうだら かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし しょうが	パン粉 砂糖 かたくり粉 小麦粉 小野菜めん 砂糖 米	604 24.5	722 28.0	かいそう	
17	水	こめこ 米粉パン けんさん 県産いちごジャム	○	鶏肉と大豆のトマト煮 キャベツとひじきのサラダ	鶏肉 大豆 ひじき	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ れんこん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン いちごジャム 砂糖 油	609 25.5	723 30.6	くだもの	
18	木	ごはん あじつけ 味付のり	○	まだい しおや 真鯛の塩焼き さつまじる ミニトマト	たい 鶏肉 とうふ 油揚げ みそ 牛乳 のり		にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しょうが ミニトマト	さつまいも 米	574 28.6	694 32.4	乳製品	
<p>【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材を使った給食を実施します。</p>													
19	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	わかめうどん アスパラソテー こさかな 小魚	鶏肉 かまぼこ ベーコン 鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	うどん 砂糖 パン アルベリージャム	596 26.8	723 32.0	いも類	
22	月	ずし ちらし寿司	○	ちくわの磯辺揚げ かきたま汁 麻婆なす	ちくわ とうふ たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	あおさ わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	かたくり粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖 かたくり粉 油	605 22.1	816 28.4	くだもの	
23	火	ごはん	○	ワンタンスープ 冷凍パン	鶏肉 牛乳		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	なす たまねぎ にんにく もやし たまねぎ キャベツ	砂糖 かたくり粉 タンメン 米	594 20.4	731 24.5	かいそう	
24	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	スパゲティボリタン カラフルサラダ	ベーコン ウィナー 牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 砂糖 パン りんごジャム 砂糖 油	661 24.1	817 29.5	さかな	
25	木	ごはん	○	肉じゃが アーモンドあえ	牛肉 生揚げ 牛乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	じゃがいも しらたき 砂糖 米 砂糖 アーモンド	627 22.7	779 27.7	たまご	
26	金	せわ 背割りパン	○	ドライカレー なつやさい 夏野菜スープ オレンジ	大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳		にんじん にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ オレンジ	油 パン	619 26.5	750 32.0	かいそう	
29	月	わかめごはん	○	あじのおろしソースかけ とりだんご汁	あじ とり団子	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	砂糖 かたくり粉 米 じゃがいも	610 23.2	723 25.9	緑黄色野菜	
30	火	むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス なつみかんサラダ うまかつてん	牛肉 大豆	牛乳 かたくちいわし 昆布	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく なつみかん きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 砂糖 かたくり粉 アーモンド ごま 油	683 22.2	833 25.7	いも類	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



Main table with columns for Date, Day, Meal Name, Main Ingredients (Main body building, Main body adjusting, Main energy), Nutritional Value (Energy, Protein), and Family Food. Includes special notices for July 7th and July 15-17th.

★ 学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★ 仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★ この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小学校	中学校
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類				
17	月	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも	油	656 20.1	818 24.3		
				フルーツカクテル		牛乳		みかん 黄桃 パイナップル ぶどう	カクテルゼリー				かいそう	
18	火	ごはん	○	なつやさい 夏野菜のスタミナ炒め	牛肉 みそ		ピーマン 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく 干しいたけ しょうが	砂糖	油	601 24.8	739 29.7		
				わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				くだもの	
				こさかな 小魚アーモンド		かたくちいわし 牛乳			砂糖 米	アーモンド				
<p>【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材を使った給食を実施します。</p>														
19	水	こめこ 米粉パン けんさんなつ 県産夏みかんジャム	○	とりにく 鶏肉のメキシカンソースかけ	鶏肉		トマト ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく		油 オリーブ 油	716 26.0	848 30.9		
				A B C スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	アルファベットマカロニ				さかな	
				シークワサーゼリー		牛乳			シークワサーゼリー パン 夏みかんジャム					
20	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ	豚肉		にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	660 22.2	822 26.7		
				さんまのかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	かたくり粉 砂糖				乳製品	
				オレンジ		牛乳		オレンジ	米					
21	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ミートスパゲティ	牛肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油	697 26.1	845 32.0		
				じゃこの鉄腕サラダ		牛乳			パン はちみつ	マーガリン			たまご	
24	月	キャロットピラフ	○	とうもろこしのスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも		640 19.4	798 23.4		
				れんこんコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油				
				夏みかんサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし	米	油			かいそう	
25	火	ごはん	○	ぎゅうどん く 牛丼の具	牛肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	焼きふ しらたき 砂糖 かたくり粉		621 23.2	764 28.0		
				やさしい 野菜としらすの炒め物	平天	しらす	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		油			いも類	
				れいとう 冷凍パイ		牛乳		パイナップル	米					
<p>【世界の味めぐり献立】26～28日の3日間、それぞれの国の料理を献立に取り入れています。(26日：イギリス、27日：中国、28日：アメリカ)</p>														
26	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	スコッチエッグ	たまご 鶏肉		にんじん	たまねぎ	パン粉 かたくり粉	油	642 26.9	775 32.3		
				スコッチブロス	鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ セロリ	おおむぎ	オリーブ油			大豆・大豆製品	
				ブロッコリーのマスタードサラダ		牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	砂糖 パン いちごジャム	油				
27	木	ごはん	○	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	ごま油	608 23.6	754 28.7		
				ちゅうか 中華サラダ		牛乳			米				さかな	
					ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油				
28	金	せわ 背割りパン	○	チリコンカン	レンズまめ ひよこまめ 牛肉 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	664 29.0	739 32.5		
				かきたまスープ	ベーコン たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも				乳製品	
				オレンジ		牛乳		オレンジ	パン					
31	月	ゆかりごはん	○	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ 牛乳	赤しそ		かたくり粉 小麦粉 米	油	618 21.7	832 27.6		
				じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				にく	
				セロリのポン酢炒め		しらす	にんじん	セロリ たけのこ						

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名		主な材料				栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
				1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校
1	火	ごはん	〇	肉じゃが のり酢あえ 冷凍みかん	牛肉 生揚げ まぐろ水煮 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし みかん	じゃがいも しらすき 砂糖 砂糖 米	油	632 22.6	773 27.4	乳製品
2	水	アップルパン	〇	鮭のバジル焼き ジュリエンスープ ミニトマト	さけ ベーコン 牛乳	バジル にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし りんご	じゃがいも パン		607 29.3	742 33.5	かいそう
<p>【肉野菜炒め】山口県産の和牛肉を使った肉野菜炒めです。このたび、県産品の利用促進のため、県から無償提供していただけることになりました。山口県産のおいしい和牛肉を味わってください。</p>												
3	木	ごはん	〇	肉野菜炒め 春雨キムチスープ はちみつレモンゼリー	牛肉 みそ 豚肉 牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく 白菜キムチ 干しいたけ たまねぎ もやし レモン	砂糖 はさみめ 米 はちみつ 水あめ	ごま油	665 21.8	803 26.3	さかな
4	金	こめこ 米粉パン いちご&マーガリン	〇	なすときのこのスパゲティ イタリアンサラダ	牛肉 豚肉 ロースハム	にんじん 赤ピーマン	なす たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 砂糖 パン いちごジャム 砂糖	オリーブ油 マーガリン 油	692 26.5	841 32.2	緑黄色野菜
<p>【梨】歯切れのよい食感とみずみずしさの魅力の梨は、9月が旬の果物です。県内では下関市や美祿市、萩市で多く栽培されています。</p>												
7	月	ごはん	〇	中華丼の具 切干大根のソース炒め しょうがごぼう (小学校のみ) 梨	豚肉 いか うずら卵 平天 牛乳	にんじん きぬさや ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 切干大根 もやし なし	砂糖 かつり粉 砂糖 米	油	580 22.8	710 27.4	ごきかな
8	火	ごはん	〇	さばのしょうが煮 けんちん汁 オレンジ	さば 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 干しいたけ オレンジ	水あめ さといも こんにやく 米	油	606 23.7	745 28.1	たまご
9	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	〇	じゃがいものベーコン煮 れんこんサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく きゅうり れんこん とうもろこし	じゃがいも パン りんごジャム	油	646 23.6	814 28.8	かいそう
10	木	ごはん	〇	鶏のから揚げ 豆腐汁 ピリ辛きゅうり	鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり	かつり粉 米 砂糖 ごま油	油	584 22.5	718 26.7	くだもの
11	金	まるがたよこわ 丸形横割りパン	〇	チキン照り焼きパティ ボイルキャベツ・スライスチーズ 根菜とウインナーのスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ウインナー	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ れんこん ごぼう	パン粉 砂糖 パン じゃがいも		691 31.1	823 36.6	さかな
14	月	ごはん	〇	あじのみりん焼き とうもろこし 豆乳みそ汁 アーモンドあえ	あじ 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 アーモンド		579 25.1	713 30.0	いも類
<p>【ひじきの日】9月15日はひじきの日です。ひじきを食べて健康で長生きしてほしいという願いを込めて、昭和59年に当時の敬老の日であった9月15日に制定されました。</p>												
15	火	ごはん	〇	厚焼き卵 吉野汁 ひじきと大豆のサラダ	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 ロースハム	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 かつり粉 かつり粉		592 24.4	710 28.2	大豆・大豆製品
16	水	こめこ 米粉パン マーガリン	〇	五目うどん かき揚げ こまつな 小松菜サラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 牛乳	にんじん ねぎ にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん パン 小麦粉 砂糖	マーガリン 油	641 23.1	823 28.2	さかな
<p>【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたっぷり使った給食を実施します。県産のえそ団子が入った汁と、山陽小野田市でとれる「小野田ねぎ三昧」を使った「肉みそねぎ三昧」です。</p>												
17	木	ごはん	〇	えそ団子汁 肉みそねぎ三昧 ミニトマト きららヨーグルト	えそ団子 かまぼこ 豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ねぎ ミニトマト	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 米	ごま油	633 28.9	780 35.3	緑黄色野菜
18	金	とうもろこし 豆乳パン	〇	ピーマンチュー コーンサラダ	牛肉 豆乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン 砂糖	油	640 23.3	802 28.9	乳製品
23	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	〇	白身魚のアーモンドフライ モロヘイヤのスープ オレンジ	ホキ ベーコン 牛乳	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 米粉 パン	アーモンド 油 レーズンクリーム	700 25.9	864 30.7	かいそう
24	木	ごはん	〇	高菜そばろ さといものみそ汁 こがね 小魚アーモンド・(中学校のみ) 梨	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ かたくちいわし 牛乳	高菜漬 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ 梨	砂糖 さといも アーモンド	油	642 27.8	790 33.2	くだもの
25	金	キャロットパン	〇	ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ	チキンボール 大豆 まぐろ水煮 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン	油	617 25.1	778 31.1	緑黄色野菜
28	月	ごはん	〇	揚げぎょうざ ゆでもやし 1食ボン酢 トマトと卵の中華スープ	豚肉 牛乳 卵 豚肉	にら	キャベツ たまねぎ もやし トマト ほうれんそう にんじん	ぎょうざの皮 かつり粉 米 かつり粉	油	579 20.3	779 25.9	いも類
29	火	むぎ 麦ごはん	〇	チキンカレー ハムと黄ピーマンのマリネ	鶏肉 ロースハム	にんじん 牛乳	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン 黄ピーマン	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	616 19.7	766 23.5	大豆・大豆製品
30	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	〇	ハンバーグのおろしソースかけ とうもろこしのスープ	ハンバーグ 牛乳 鶏肉	大根 にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ	砂糖 かつり粉 パン ブルーベリージャム		625 27.0	791 34.0	緑黄色野菜

★ 学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★ 仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★ この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名			主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校	中学校	
<p>【十五夜】 十五夜は月を愛でるだけでなく、農作物を無事に収穫できる喜びを分かち合い、感謝する日でした。また、さといもを収穫する時期だったので芋名月とも呼ばれていました。今日は十五夜にちなみ、さといものうま煮と月見団子が出ます。</p>													
1	木	ごはん	○	さといものうま煮 さんまの梅煮 月見団子	豚肉 生揚げ 平天		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ グリンピース	こんにゃく さといも 砂糖	油	701 27.3	853 33.1	くだもの
<p>【豆腐の日】 10を「と」、2を「ふ」と読むと「豆腐」になる語呂合わせから、1993年に定められました。もっと豆腐を食べてほしいという願いから生まれた日だそうです。</p>													
2	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	洋風いり豆腐 ジュリエンスープ オレンジ	鶏ひき肉 豆腐 卵		にんじん	とうもろこし グリンピース		油	659 26.7	804 32.5	かいそう
<p>【レモンの日】 詩人、高村光太郎の妻は1938年10月5日に亡くなりました。その時に高村光太郎が妻のことを思い書かれた「レモン哀歌」という詩に由来してレモンの日が生まれました。</p>													
5	月	ごはん ふりかけ	○	鶏肉のレモンソースかけ いわし回子汁	鶏肉	牛乳		レモン	砂糖 かたくり粉	油	606 26.7	742 31.8	いも類
6	火	ごはん	○	タッカルビ トックスープ	鶏肉	牛乳	にんじん たら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま	559 22.7	691 27.5	たまご
7	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	シーフードスパゲティ コールスローサラダ	ベーコン えび いか あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲティ	オリーブ油	656 26.5	810 32.3	乳製品
8	木	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ちりめんあえ	鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖 かたくり粉	油	593 20.9	736 25.6	緑黄色野菜
9	金	ナン	○	ドライカレー チンゲンサイのスープ ミニトマト ヨーグルト	大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉		にんじん	たまねぎ にんにく		油	581 28.2	745 35.8	くだもの
<p>【豆乳の日】 消費が減少していた豆乳への理解や関心を高めたいという思いから、2012年に日本豆乳協会により制定されました。</p>													
12	月	ごはん	○	豆乳汁 れんこんの青のりいため オレンジ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ	じゃがいも		579 22.6	717 27.1	さかな
<p>【豆の日】 昔の9月13日(現在の10月13日)は「十三夜」とい、月を愛でる風習がありました。十三夜には、その頃に収穫される作物として豆をお供えして食べる習わしがあったことから、10月13日を豆の日としました。</p>													
13	火	ごはん	○	あじの梅の香フライ 大豆の磯煮 豆腐汁	あじ	大豆 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく 砂糖	油	631 24.4	736 28.0	たまご
14	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	さつまいものシチュー 小松菜サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	さつまいも	油	625 23.1	757 27.4	大豆・大豆製品
<p>【きのこの日】 きのこの需要は10月がピークです。そこで今が旬のきのこをたくさん食べてもらおうと、日本特用林産振興会が1995年に10月の真ん中である15日をきのこの日と制定しました。</p>													
15	木	きのこごはん	○	いわしのしょうが煮 かきたま汁	いわし	牛乳	にんじん	しょうが	砂糖		616 28.0	731 32.2	いも類
16	金	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	根菜のワインナーポトフ ブロッコリーサラダ	豚肉 ワイナー	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん じゃがいも	パン	マーシャル ピーンズ	613 24.1	754 28.8	かいそう
<p>【食育の日】 毎月19日の食育の日には、地場産食材をたっぷり使った給食を実施します。今回は、山口県産の瀬戸内海で水揚げされたものからあげと、おおひらに山口県で育った長州黒かしわが入っています。</p>													
19	月	ごはん あじつ 味付けのり	○	おおひら はものからあげ みかん	長州黒かしわ 生揚げ		にんじん	ごぼう れんこん 干しいたけ	さといも こんにゃく 砂糖	油	684 27.4	816 32.7	緑黄色野菜
20	火	むぎ 麦ごはん	○	栗ときこのカレー チーズサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく しょうが	じゃがいも くり	油	656 20.1	819 24.4	さかな
21	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	きつねうどん 野菜のじゃこいため りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		636 25.6	766 30.7	いも類
22	木	ごはん	○	八宝菜 しゅうまい ゆでもやし 一食ボン酢	豚肉 えび うずら卵		にんじん きぬさや	たまねぎ はくさい たけのこ ヤングコーン きくらげ	砂糖 かたくり粉	油	615 26.7	779 34.5	乳製品
23	金	キャロットパン	○	あぶり焼きチキン ミネストローネ カラフルサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン 砂糖		692 25.9	803 29.2	かいそう
26	月	ごはん	○	バナナコッタ 鮭の塩焼き 豚汁 ゆかりあえ	さけ	牛乳			米		572 29.4	708 35.8	くだもの
27	火	ごはん	○	ぎょうざメンチカツ 薬わかめの中華いため 春雨スープ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	米 かたくり粉 パン粉	油 ごま	674 24.6	788 28.1	大豆・大豆製品
28	水	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ポークピーンズ ハムサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	マーガリン	668 27.6	798 33.4	緑黄色野菜
29	木	ごはん	○	さばの味噌煮 大根のそぼろ汁 みかん	鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん じゃがいも	だいこん	こんにゃく かたくり粉	油	651 24.2	798 29.2	乳製品
<p>【ハロウィン】 10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事です。かぼちゃの中身をくり抜いてランタンを作ったり、仮装したりします。</p>													
30	金	こめこ 豆乳パン	○	かぼちゃ型ハンバーグ コンソメスープ アーモンドサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆乳	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	パン 砂糖		604 23.7	810 31.5	たまご

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急ぎ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター



日	曜	献立名		主 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校		中学校
2	月	ごはん	○	さんまのみぞれ煮 けんちん汁 みかん	さんま 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳		にんじん ねぎ だいこん 干しいたけ みかん	だいこん 干しいたけ みかん	砂糖 かつり粉 さいとも こんにやく 米		660 26.4	773 29.5	乳製品
【津波防災の日】明日、11月5日は津波防災の日です。救給コーンポタージュは、災害などの非常時に、そのまま食べることのできる非常食です。もしもの場合に備えて、非常食の味を知っておくことも大切です。													
4	水	ことう 黒糖パン	○	お魚カツ 救給コーンポタージュ りんご	あじ すけそうだら 牛乳		たまねぎ とうもろこし たまねぎ りんご	たまねぎ とうもろこし りんご	パン 小麦粉 かつり粉 油 玄米 砂糖 かつり粉 パン 黒糖		665 22.7	759 25.0	緑黄色野菜
5	木	ごはん	○	麻婆大根 中華サラダ	豚ひき肉 豆腐 みそ ハム		にんじん ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	砂糖 かつり粉 米 砂糖 醤油	ごま油 ごま油	596 22.6	738 27.5	かいそう
6	金	こめこ 米粉パン くろまめ 黒豆きなこクリーム	○	鶏肉のハーブ焼き マカロニスープ ミニトマト	鶏肉 ベーコン 牛乳		バジル にんじん ほうれんそう ミニトマト		砂糖 かつり粉 マカロニ じゃがいも パン	ごま油 黒豆きなこクリーム	681 30.3	787 33.9	ごきかな
9	月	ごはん	○	さばの照り焼き もずく汁 白菜のゆずあえ	さば 鶏肉 豆腐 牛乳		にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい ゆずき	米 砂糖 かつり粉 砂糖		609 29.8	747 35.4	乳製品
10	火	むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス 野菜のソテー	牛肉 ウインナー		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 麦 油		641 21.1	800 25.1	たまご
11	水	まるがけはこわ 丸型横割りパン	○	白身魚のフライ 卵スープ ゆでキャベツ・タルタルソース	ホキ たまご 鶏肉 牛乳		たまねぎ こまつな にんじん キャベツ	たまねぎ とうもろこし かつり粉	パン 小麦粉 米粉 油 パン	油 タルタルソース	625 27.4	745 32.9	大豆・豆製品
12	木	ごはん	○	ゆかりふりかけ 切干大根の甘酢あえ	鶏肉 生揚げ 平天 牛乳		にんじん さやいんげん 赤しそ にんじん	れんこん たけのこ 米 切干大根 きゅうり	さいとも こんにやく 砂糖 砂糖 ごま	油	580 23.0	719 27.7	くだもの
13	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	スパゲティポリタン コールスローサラダ	ウインナー 牛乳		にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ 砂糖 パン いちごジャム 砂糖	オリーブ油 油	639 23.0	785 27.9	さかな
【地場産給食週間】今週は地場産給食週間です。山口県や山陽小野田市でとれた食材を多く使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わってください。県産・市内産のものは太字で示しています。													
16	月	くりごはん	○	たこカツ のりのすまし汁 みかん	すけそうだら たこ 豆腐 かまぼこ 牛乳		のり ねぎ みかん	だいこん はくさい 干しいたけ みかん	砂糖 パン粉 かつり粉 油 砂糖		601 21.8	703 24.9	いも類
【やまぐち郷土料理の日】豊かな自然に包まれた山口県では、海の幸、山の幸、里の幸などさまざまな食材を使った郷土料理が、数多く伝えられています。今日は代表的な郷土料理である「けんちょう」を出します。													
17	火	ごはん	○	けんちょう ひじきと大豆のサラダ 県産りんごゼリー	鶏肉 豆腐 大豆 ハム 牛乳		にんじん ひじき 牛乳	だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり 米 りんごゼリー	こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	588 21.9	719 26.7	緑黄色野菜
18	水	せわ 背割りパン	○	ウインナー・ケチャップ 野菜スープ ツナサラダ	ウインナー 豚肉 まぐろ水煮		にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖		659 29.6	760 34.3	かいそう
【和食の日】11月24日は「和食の日」です。和食文化を守り伝えていくことの大切さを考える日として制定されました。肉回子の豆乳鍋は「煮干しだし」をとって作ります。和食に欠かせないだしのうまみを味わってください。													
19	木	ごはん	○	厚焼き卵 肉回子の豆乳鍋 はすの三杯漬	たまご チキンボール 豆腐 豆乳 みそ 牛乳		にんじん ねぎ にんじん	はくさい 干しいたけ れんこん	かつり粉 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	油 ごま	653 25.4	790 29.3	さかな
20	金	こめこ 米粉パン 県産ブルーベリージャム	○	わかめうどん キャベツのチャンプルー	鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉 豆腐 かつおぶし 牛乳		にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	うどん パン ブルーベリージャム 砂糖	ごま油	584 28.3	704 34.7	乳製品
【和食の日】今日は「和食の日」です。給食センターでは料理に合わせてだしをとっています。沢煮碗は「かつおだし」をとって作ります。だしのうまみを味わってください。													
24	火	ごはん	○	あじの白しろう焼き 沢煮碗 即席漬	あじ 豚肉 昆布		にんじん ねぎ 昆布	たまねぎ だいこん たけのこ 干しいたけ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 かつり粉		570 26.8	700 31.9	緑黄色野菜
25	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	鶏肉のワイン煮 かぼちゃのポタージュ	鶏肉 ベーコン 牛乳		ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく たまねぎ	砂糖 かつり粉 パン りんごジャム	油	670 28.1	818 34.1	くだもの
26	木	ごはん	○	煮込みおでん ほうれんそうのおかかあえ	鶏肉 平天 ちくわ がんもどき うずら卵 牛乳 ぶりかけ		にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん キャベツ	さいとも こんにやく 砂糖 砂糖	米	593 24.8	736 30.0	かいそう
27	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	皿うどん 小籠包 オレンジ	豚肉 えび いか 豚肉 鶏肉 牛乳		にんじん きぬさや にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが オレンジ	皿うどんめん 砂糖 かつり粉 はるさめ 小麦粉 かつり粉 パン	油 マーガリン	670 27.0	837 32.4	大豆・豆製品
30	月	ごはん	○	豚キムチ みそ汁 みかん	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳		にら にんじん ねぎ みかん	白菜キムチ たまねぎ たまねぎ えのきたけ だいこん みかん	ごま油 米		597 22.6	729 27.2	いも類

★ 学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
★ 仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
★ この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)				
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米パンめん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校		中学校
1	火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ブロッコリーサラダ	豚肉 牛乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも 米 麦	油 青じそドレッシング	612 19.4	760 23.2	だいず・豆腐
2	水	こくとう 黒糖パン	○	はるま 春巻き はるさめ 春雨スープ ミニトマト	鶏肉 豚肉 牛乳		にんじん にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ	小麦粉 春雨 パン 黒糖	油	603 21.3	742 25.4	さかな
3	木	ごはん	○	豚肉とれんこんのソース炒め けんちん汁 黒糖ビーンズ	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆		にんじん こまつな にんじん ねぎ	れんこん だいこん 干しいたけ	砂糖 さいも こんにやく 米 黒糖	油	581 23.9	711 28.3	くだもの
4	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	鮭のバジル焼き 白菜のクリーム煮	鮭 鶏肉	牛乳	バジル にんじん		パン りんごジャム じゃがいも	油	623 29.2	753 35.1	たまご
7	月	ごはん	○	ブルコギ キムチスープ オレンジ	牛肉 豚肉 豆腐 牛乳	わかめ	にんじん には ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし にんにく たまねぎ はくさいキムチ	砂糖 ごま油 米		578 23.3	716 28.3	いも類
8	火	ごはん しそかつおふりかけ	○	あじのおろしソースかけ けずりぶし さわにわん 沢煮碗	あじ 牛乳 黒のり 豚肉		赤しそ にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ えのきたけ たけのこ	砂糖 かたかり粉 米 砂糖 かたかり粉	油 ごま	582 23.6	690 26.7	乳製品
9	水	チーズパン	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮 アーモンドサラダ	鶏肉 大豆 牛乳 チーズ		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	オリーブ油 アーモンド 油	643 29.7	778 36.6	さかな
10	木	ごはん	○	チキンソテー 豚汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト		にんじん ねぎ にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 米	さつまいも こんにやく 米		658 26.9	817 32.4	やさい
11	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ポトフ ほうれんそうオムレツ キャベツのマリネ	豚肉 ウィナー たまご 牛乳		にんじん ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン レモン	じゃがいも パン はちみつ 砂糖 かたかり粉 砂糖	マーガリン 油 オリーブ油	673 26.1	818 32.1	だいず・豆腐
14	月	ごはん	○	いしかり 石狩汁 ひじきそば みかん	鮭 みそ 鶏ひき肉 牛乳		にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい とうもろこし みかん	じゃがいも 砂糖 米	ごま ごま油	642 25.1	789 30.6	たまご
15	火	こもくかま 五目釜めし	○	いわし磯香フライ かきたま汁	いわし 大豆粉 鶏肉 油揚げ 鶏肉 たまご 豆腐 かまぼこ	青のり 牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	パン粉 小麦粉 かたかり粉 米 こんにやく 砂糖	油 油	651 27.1	794 32.4	くだもの
16	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	みそ煮込みうどん ちくわと野菜のごま炒め りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ 赤みそ 牛乳 牛乳		にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい キャベツ もやし	うどん ごま ごま油 パン	マーガリン	597 24.9	720 30.3	たまご
17	木	ごはん	○	はも入りつみれのうま煮 のり酢あえ 味付け小魚	はも入りつみれ 鶏肉 生揚げ 牛乳 小魚		にんじん にんじん	たまねぎ だいこん たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ もやし	砂糖 砂糖 米 砂糖	油	575 25.8	706 30.5	いも類
18	金	とうりゅう 豆乳パン	○	鶏肉のから揚げ ゆでブロッコリー ミネストローネ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン 豆乳		ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく	かたかり粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	747 27.1	884 32.4	かいそう
21	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁 ゆかりあえ	さば 豆腐 油揚げ みそ 牛乳		にんじん かぼちゃ ねぎ 赤しそ	しょうが はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり	砂糖 かたかり粉 米		589 22.1	726 26.5	たまご
22	火	ごはん	○	豚肉とさといもの中華煮 もやしとハムの和え物	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん	だいこん たけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし	さいも こんにやく 砂糖 米	ごま油 ごま ごま油	574 22.9	711 28.0	さかな
23	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ポークロツケ ABCスープ フレッシュサラダ	豚肉 ベーコン 牛乳		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも パン粉 マカロニ 砂糖	油	689 23.3	827 27.3	だいず・豆腐
24	木	ごはん	○	親子丼の具 野菜としらすの炒め物	鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	砂糖 米	油	580 26.1	718 31.9	くだもの

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」によりJA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校		中学校
8	金	ひじきごはん	○	いわくに 岩国れんこんコロッケ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん	小麦粉 パン粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油	610	746	たまご
		ツナサラダ		まぐろ水煮			きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	21.2	25.5		
		ななくさじる 七草汁		鶏肉 豆腐		にんじん だいこん葉 かぶの葉	だいこん かぶ						
12	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖 かつり粉	油	595	741	さかな
		きりぼしだいこん す もの 切干大根の酢のもの						米			22.2	27.0	
13	水	パン ソフトチーズ	○	ハンバーグのアップルソースかけ	鶏肉 豚肉			しょうが にんにく りんご たまねぎ レモン	砂糖		661	708	いも類
		ジュリエンスープ		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			27.9	30.0	
		こざかな 小魚			牛乳 チーズ かたくり粉			パン 砂糖					
【地場産給食週間】14～20日は、山口県や山陽小野田市でとれた食材を多く使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わってください。県産・市内産のものは太字で示しています。													
14	木	ごはん	○	けんさん 県産チキンカツ	鶏肉				パン粉 かつり粉	油	643	796	くだもの
		さつまいものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん	さつまいも			22.7	27.0	
		香味あえ			牛乳	ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし しょうが	砂糖 米					
15	金	パン けんさんあまなつ 県産甘夏みかんジャム	○	ごもく 五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		655	773	乳製品
		はなつごりーのソテー		ベーコン			はなつごりー キャベツ とうもろこし		油	26.6	32.2		
		おのちや 小野茶ムース			牛乳			小野茶ムース パン ジャム					
18	月	ごはん あじつ 味付けのり	○	とり 鶏だんごのみぞれ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ		こまつな	たまねぎ はくさい だいこん しょうが	かたくり粉 パン粉 砂糖	油	643	761	いも類
		けんさんあつや たまご 県産厚焼き卵		卵				砂糖	油	24.4	27.7		
		みかん			牛乳 のり		みかん	米					
19	火	ごはん	○	ふぐのからあげ	ふぐ				かたくり粉	油	597	727	かいそう
		けんちょう		鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん 干しいたけ	さといも こんにやく 砂糖	油	27.1	31.9		
		しらすあえ			しらす干し 牛乳	こまつな	はくさい もやし	砂糖 米					
20	水	パン けんさん 県産りんごジャム	○	はくさい 白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	じゃがいも	油	624	744	やさしい
					牛乳			パン ジャム		25.6	30.8		
		ひじきと大豆のサラダ		大豆 ハム	しらす干し ひじき		キャベツ	砂糖	油				
【全国学校給食週間】21日～27日は、全国学校給食週間です。山陽小野田市学校給食センターでは、21日～27日まで、学校給食の歴史にちなんで献立にしています。													
【明治22年】給食の始まり													
21	木	ごはん	○	さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ						593	734	乳製品
		すいとん汁		鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん はくさい 白ねぎ	さつまいも すいとん		25.7	30.8		
		たくあんのごまいため			牛乳		たくあん きゅうり	米 ごま ごま油					
【昭和21年】戦後の給食													
22	金	パン レーズンクリーム	○	ミートスパゲティ	豚ひき肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	油	704	839	さかな
				ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	25.7	30.9	
		こざかな 小魚アーモンド			牛乳 かたくり粉			パン 砂糖	アーモンド レーズンクリーム				
【昭和50年】米飯給食の始まり													
25	月	むぎ 麦ごはん	○	ふゆやさい 冬野菜カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ だいこん しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも さといも	油	657	819	だいず・豆腐
						牛乳			米 麦		22.0	26.7	
		チーズサラダ			チーズ		きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油				
【昭和60年】給食によく出ている													
26	火	わかめごはん	○	くら なんばんに 鯨の南蛮煮	くら みそ		にんじん	ごぼう しょうが	かたくり粉 砂糖 こんにやく	油	582	722	やさしい
					牛乳 わかめ			米		25.9	31.5		
		とうふじる 豆腐汁		鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
【現在】多様化した給食													
27	水	せわ 背割りパン	○	チリコンカン	レンズ豆 ひよこ豆 豚ひき肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	620	751	かいそう
				かきたまスープ	鶏肉 たまご		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも かたくり粉		28.0	33.6	
				オレンジ		牛乳	オレンジ	パン					
28	木	ごはん	○	いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖 かつり粉		604	736	乳製品
		まごわやさしい汁		豚肉 大豆 はんぺん みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん 干しいたけ	さつまいも	ごま	24.8	29.9		
		みかん			牛乳		みかん	米					
29	金	パン マーシャルピーンズ	○	ポトフ	鶏肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	じゃがいも		678	822	たまご
				フレンチサラダ		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	27.2	32.2		
				ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト			パン	マーシャル ピーンズ				

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
 ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。



日	曜	献立名		主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小学校	中学校
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン・めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類				
<p>【すき焼き煮】今日は山口県産の黒毛和牛肉を使ったすき焼き煮です。この黒毛和牛肉は、みなさんに山口県産の牛肉のおいしさを知ってもらうため、県から無償提供していただいたものです。</p>														
1	月	ごはん	○	すき焼き煮 野菜のごま酢あえ	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ ほうき えのきたけ 白ねぎ	しらたき 砂糖 焼きふ	油	601 24.2	749 29.4	さかな	
<p>【節分献立】今年は124年ぶりに2月2日が節分です。山口県では「大きいものを食べると縁起がよい」とされ、節分に鯨を食べる風習があります。</p>														
2	火	ごはん	○	鯨の竜田揚げ 豚汁 即席漬け せつぶんまめ 節分豆	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ほうき だいこん	こんにやく さつまいも		628 26.6	772 32.0	くだもの	
3	水	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	きつねうどん 野菜ソテー オレンジ	鶏肉 油揚げ かまぼこ ウインナー		にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	うどん 油	マーガリン	615 25.4	742 31.1	いも類	
4	木	ごはん	○	あじのみりん焼き よしのじる 吉野汁 みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ほうき えのきたけ たまねぎ	かたくり粉		577 25.7	700 30.8	かいそう	
5	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ミートボールのケチャップ煮 ツナサラダ	ミートボール 大豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン りんごジャム		648 26.9	788 32.4	乳製品	
8	月	ごはん	○	タッカルビ とうにゅう 豆乳スンドゥブチゲ うまかつてん	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 大豆		にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ほうき しめじ ほうきキムチ しょうが	砂糖 ごま油 ごま油	アーモンド ごま	633 29.3	768 35.3	いも類	
9	火	ごはん	○	さといものうま煮 いわしのみぞれ煮 ミニトマト	豚肉 生揚げ 平天 いわし		にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース しょうが だいこん	さといも こんにやく 砂糖 砂糖 かたくり粉	油	641 29.4	777 33.9	やさい	
<p>【中3リクエスト献立】★マークの献立は、中学3年生から募集した、リクエストランキング1位から5位の献立です。</p>														
10	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	★鶏肉のから揚げ★ コンソメスープ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳		たまねぎ	かたくり粉 パン ブルーベリージャム	油	646 26.2	780 31.2	さかな	
12	金	こくとう 黒糖パン	○	ビーフシチュー ハムサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 黒糖パン	油	687 25.2	838 30.3	たまご	
15	月	ごはん	○	さばのみぞれ煮 けんちん汁 みかん	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さといも こんにやく 油		628 22.6	767 27.0	乳製品	
16	火	ごはん	○	★チキンチキンごぼう★ みそ汁 納豆	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	えだまめ ごぼう ほうき だいこん たまねぎ	砂糖 かたくり粉 油		687 28.9	838 33.7	くだもの	
17	水	こめこ 米粉パン マーガリン ★中3のみ揚げパン★	○	スパゲティボリタン キャベツとひじきのサラダ	ベーコン ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 パン マーガリン	オリーブ油	665 23.5	820 28.6	大豆・豆腐	
18	木	むぎ 麦ごはん	○	★カレー★ ごまドレサラダ チーズ	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも 油		677 24.0	831 28.3	かいそう	
19	金	こめこ 米粉パン けんさん 県産いちごジャム	○	けんさん 県産しゅうまい 中華卵スープ ゆでもやし 1食ポン酢	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご		ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ	小麦粉 パン いちごジャム		626 28.0	723 32.7	いも類	
22	月	ごはん	○	煮込みおでん から ピリ辛きゅうり ★小野菜ムース★	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵		にんじん	だいこん きゅうり もやし	こんにやく さといも 砂糖 砂糖	ごま油	634 23.8	766 28.5	やさい	
24	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン	○	えびカツ 1食マヨネーズ マカロニスープ ゆでキャベツ	えび すけそうだら 豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ だいこん	パン粉 小麦粉 かたくり粉 マカロニ	油 マヨネーズ	599 26.1	713 31.0	たまご	
25	木	ごはん	○	ピピンバ わかめスープ オレンジ	牛肉 卵 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ わらび にんにく えのきたけ ほうきキムチ しょうが	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	572 22.8	713 27.5	乳製品	
26	金	キャロットパン	○	じゃがいものクリーム煮 アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン	油	635 24.0	771 29.0	さかな	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





学校給食予定献立表

山陽小野田市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 種実類 油脂類	小学校	中学校		
1月	わかめごはん	肉じゃが	牛肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	653 25.6	814 31.4	さかな
【ひなまつり献立】昔、ひな人形をいろいろなところに見せて歩く、「ひなの国見せ」と呼ばれる風習がありました。その時に外で食べられるものとして「ひし餅」を砕いて持って行ったのが、ひなあられの始まりだと言われています。											
2火	ちらし寿司	さんまのかぼすレモン煮	さんま			レモン かぼす	砂糖		654 22.5	792 26.9	たまご
		沢煮椀	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ ごぼう 干しいたけ	かたくり粉				
		ひなあられ		牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	米 砂糖				たまご
3水	アップルパン	大豆のメンチカツ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ	パン粉	油	691 26.6	870 32.9	くだもの
		キャベツとウインナーのスープ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
		ゆでブロッコリー		牛乳	ブロッコリー	ドライアップル	パン				
【中学校卒業祝い献立】中学校3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。今日は、最後の給食のカレーとお祝いゼリーを味わってください。これからもバランスのよい食事を心がけ、元気でいてください。											
4木	むぎ 麦ごはん	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 小麦 じゃがいも	油	713 24.0	880 27.5	大豆・豆腐
		アスパラとコーンのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		油			
		(小学校) ヨーグルト		ヨーグルト							
		(中学校) お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖				
5金	こめこ 米粉パン マーガリン	山菜うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ わらび えのきたけ たけのこ	うどん		616 24.7	745 29.7	たまご
		菜の花サラダ	ロースハム		にんじん 菜の花	キャベツ とうもろこし	砂糖	油			
		ミルク		牛乳			パン ミルク	マーガリン			
8月	ごはん	さつま汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さつまいも こんにゃく		622 25.5	777 31.0	やさい
		五目きんぴら	豚肉 平天	くわいかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油 ごま			
		オレンジ		牛乳		オレンジ	米				
9火	ごはん	いわしの梅煮	いわし			梅	砂糖		595 24.6	737 29.6	くだもの
		大根のそぼろ汁	鶏ひき肉 生揚げ		にんじん こまつな	だいこん	こんにゃく かたくり粉	油			
		ミニトマト		牛乳	ミニトマト		米 ぶりかけ				
10水	こめこ 米粉パン マーシャルピーズ	揚げぎょうざ	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	649 23.8	858 29.7	さかな
		ゆでもやし 1食ボン酢				もやし	パン マッシュルーム				
		春雨スープ	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	春雨	ごま油			
11木	ごはん	豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油	603 25.6	747 31.0	かいそう
		豆乳根菜汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう	こんにゃく	ごま			
		いちご		牛乳		いちご	米				
12金	こめこ 米粉パン りんごジャム	ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ マッシュルーム	砂糖		714 27.2	836 31.0	やさい
		ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ジャム	じゃがいも			
15月	ごはん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉 かたくり粉	油	714 23.9	851 27.2	いも
		切干大根の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ	砂糖	油			
		キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん	米				
16火	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	ごま油	611 24.3	759 29.5	たまご
		中華あえ	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油			
17水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	ポークピーズ	赤いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 大豆		にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		637 26.8	773 32.2	さかな
		こまつな 小松菜サラダ		牛乳			パン ジャム				
					こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
【小学校卒業祝い献立】小学6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。中学生になってもすききらいせず、給食をしっかり食べて元気にがんばってください。											
18木	ごはん	ねぎ入り厚焼き卵	卵		ねぎ		砂糖		606 22.4	722 27.2	大豆・豆腐
		小野菜そうめん汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	小野菜めん				
		ゆかりあえ		牛乳		キャベツ きゅうり 赤しそ	米				
		(小学校) お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖				
		(中学校) ヨーグルト		ヨーグルト							
19金	とうりゅう 豆乳パン	コーンシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	659 26.6	806 32.3	かいそう
		キャベツのアーモンドソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ もやし		油 アーモンド			
		いちご	豆乳	牛乳		いちご	パン 砂糖				
22月	ごはん	ホイコーロー 回鍋肉	豚肉 赤みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	579 25.6	719 31.4	乳製品
		きくらげと卵のスープ	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ まくらげ	かたくり粉				
		オレンジ		牛乳		オレンジ	米				
23火	ごはん	しろみさかなてん 白身魚の天ぷら	ホキ				小麦粉 かたくり粉	油	631 23.8	762 26.9	くだもの
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さいとも こんにゃく	油			
		野菜のごまあえ		牛乳	にんじん	キャベツ もやし	米 砂糖	ごま			
24水	こめこ 米粉パン メープルシロップ&マーガリン	ミートオムレツ	卵 鶏ひき肉		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	641 28.3	739 32.7	大豆・豆腐
		ほうれんそうのスープ	鶏肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 干しいたけ とうもろこし	パン	じゃがいも 砂糖 パン	マヨネーズ		
		たらこマヨサラダ	たらこ	牛乳	ブロッコリー						
25木	ごはん	ぎゅうにく 牛肉とごぼうのうま煮	牛肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ	さいとも しらたき 砂糖	油	628 24.4	771 29.3	たまご
		しらすあえ			しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖			
		黒糖ピーズ	大豆	牛乳			米 黒糖				

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

