



4月 学校給食予定献立表



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)	小学校		中学校
			1群 魚・肉・卵 豆・豆腐	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				
8 金	ごはん	○	おやこどん 親子丼の具	鶏肉 かまぼこ たまご	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 さんぷん		553 25.2	689 31.1		
11 月	わかめごはん	○	にく 肉じゃが	牛肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 しらす	油	568 23.0	707 27.9		
12 火	ごはん	○	はる 春キャベツのごま酢あえ	鶏肉	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま				
13 水	豆乳パン	○	けんさん 県産ポークロquette	豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉 さんぷん	油	571 19.5	698 23.0		
14 木	ごはん	○	さばの味噌煮	さば みそ			砂糖 米粉		591 25.0	693 28.2		
15 金	米粉パン ブルーベリージャム	○	ミートスパゲティ	牛ひき肉 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	640 25.5	794 30.9		
18 月	麦ごはん	○	チキンカレー	鶏肉	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	582 21.9	726 26.6		
<p>【お祝い献立】ご入学、ご進級おめでとうございます。今日は紅白のはんぺんが入ったすまし汁と人気メニューの鶏肉の唐揚げでお祝します。</p> <p>【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたくさん使った給食を実施します。今日は鶏肉やアスパラガス、キャベツ、豆腐、小松菜、たまねぎ、干しいたけが山口県産です。</p>												
19 火	ごはん	○	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	牛乳		米 さんぷん	油	573 23.2	710 27.6		
20 水	黒糖パン	○	アスパラのごまあえ	アスパラ	にんじん	アスパラガス キャベツ	砂糖	ごま	634 29.8	764 36.1		
21 木	ごはん	○	お祝いすまし汁	はんぺん 豆腐	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ			575 26.3	697 31.5		
22 金	背割りパン	○	山菜うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ わらび えのきだけ うどなめこ たけのこ	うどん		616 26.9	709 30.9		
25 月	ごはん	○	ひじきと大豆のサラダ	大豆 ハム	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	576 24.2	718 29.4		
26 火	ごはん	○	アーモンド		牛乳		パン 黒糖	アーモンド	584 24.7	697 28.4		
27 水	米粉パン マーシャルピーンズ	○	豚肉と春雨の炒め物	豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	春雨 砂糖	ごま油 ごま	575 26.3	697 31.5		
28 木	ごはん	○	たまごスープ	たまご 鶏肉	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	さんぷん		616 26.9	709 30.9		
			ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト		米		576 24.2	718 29.4		
			ウインナー 1食分チャップ	ウインナー	牛乳		パン		576 24.2	718 29.4		
			ホイル野菜		にんじん	キャベツ			576 24.2	718 29.4		
			ABCスープ	鶏肉	にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	マカロニ		576 24.2	718 29.4		
			麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ	にんじん いら	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さんぷん 砂糖	ごま油	576 24.2	718 29.4		
			中華サラダ	ハム		キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	576 24.2	718 29.4		
			鶏肉と根菜のつくね	鶏肉		たまねぎ れんこん ごぼう	里いも パン粉 さんぷん 砂糖	ごま油	584 24.7	697 28.4		
			梅おかつあえ	かつお節	牛乳	キャベツ きゅうり 梅	米 砂糖		584 24.7	697 28.4		
			魚そうめん汁	魚そうめん 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			584 24.7	697 28.4		
			ポトフ	豚肉	にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー 枝豆	じゃがいも		619 26.4	771 32.2		
			ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン	マーシャルピーンズ	619 26.4	771 32.2		
			あじの白しょうゆ焼き	あじ	牛乳		米		584 27.9	709 33.2		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	さつまいも こんにやく		584 27.9	709 33.2		
			いちごゼリー				いちごゼリー					

★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。





5月 学校給食予定献立表



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・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海苔	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				
2 月	小麦ごはん	○	ポークカレー レモンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 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	600 23.7	745 28.6	乳製品	
【こどもの日】5月5日はこどもの日でした。こどもの日はこどもが健やかに育つようと健康を祈る日です。給食ではさわやかな日向夏ゼリーでお祝します。													
6 金	丸型模割りパン 1食ウスターソース	○	メンチカツ ゆでキャベツ コンソメスープ 日向夏ゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	魚 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	砂糖 油 パン		614 26.5	761 32.9	魚 さかな	
9 月	ごはん	○	豚丼おき三昧 野菜つみれみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐 みそ つみれ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん 油 ごま		561 26.9	703 33.1	野菜類 かいそう	
10 火	五目釜めし	○	しいちもフライ 鶏肉と野菜のうま煮	しいちも 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 干しいちも たけのこ ごぼう	パン粉 小麦粉 でんぷん 米 こんにゃく 砂糖 さいとも こんにゃく 砂糖	油	565 24.5	737 31.3	野菜類 やさい	
11 水	背割りパン	○	ミートパンの具 とうもろこしのスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	油 パン		570 28.0	695 33.4	くだもの くだもの	
12 木	ごはん	○	中華丼の具 しゅうまい ゆでもやし 1食ポン酢	豚肉 いか 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ さやえんどう きくらげ たまねぎ しょうが もやし	砂糖 でんぷん 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 米		541 26.3	712 34.4	乳製品	
13 金	コッパパン(個包装) マーシャルピーンズ	○	アスパラのシチュー ツナサラダ	鶏肉 ワインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	じゃがいも パン マーシャルピーンズ 砂糖	油	556 24.6	693 29.7	種実類	
16 月	ごはん	○	生揚げの肉みそ煮 切り干し大根の甘酢あえ	豚ひき肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	じゃがいも しらす 砂糖 でんぷん 米	油	586 23.1	729 28.1	たまご	
17 火	ごはん	○	赤魚のみりん焼き 豆腐汁 ヨーグルト	赤魚 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	砂糖 米		550 28.8	684 34.7	いも類	
18 水	米粉パン レーズンクリーム	○	ポークビーンズ アスパラの黒ごまサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし アスパラガス	じゃがいも 砂糖 パン レーズンクリーム ごまドレッシング	油	629 25.5	746 30.9	かいそう	
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地場産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
19 木	ごはん	○	豚肉とたけのこのおかか煮 かきたま汁 納豆	豚肉 平天 かつお節	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ	こんにゃく 砂糖 油		575 30.4	703 35.9	くだもの くだもの	
20 金	黒糖パン	○	五目うどん かき揚げ 青じそドレッシングサラダ	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	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 小麦粉 油 パン 黒糖		671 24.1	786 28.7	たまご	
23 月	小麦ごはん	○	ハヤシライス チーズサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース しめじ	油 米 麦		608 20.4	757 24.2	さかな	
24 火	ごはん	○	かつおの照り焼き さつまい汁 ミニトマト	かつお 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほうさい ごぼう しょうが	でんぷん 砂糖 さつまいも 米		577 31.1	713 37.3	種実類	
25 水	米粉パン いちごジャム	○	ポテトとお米のささみカツ 豆腐スープ オレンジ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 油 じゃがいも パン いちごジャム		624 26.1	760 30.9	かいそう	
26 木	ごはん	○	チンジャオロース 水餃子スープ	牛肉	牛乳	にんじん ビーマン	たけのこ もやし しょうが たまねぎ キャベツ	砂糖 米		588 21.5	736 26.0	乳製品	
【小松菜の日】こ(5)ま(2)な(7)の語呂合わせから作られた日です。小松菜は昔、中国から日本にやってきた野菜です。東京にある小松川が名前の由来だと言われています。													
27 金	米粉パン メープル&マーガリン	○	スバゲティボリタン 小松菜サラダ	ワインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	スバゲティ 砂糖 パン メープルシロップ 砂糖	オリーブ油 マーガリン 油	633 22.7	768 27.5	豆・豆腐製品	
30 月	ごはん	○	カレー風味肉じゃが のり酢あえ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ さやえんどう	じゃがいも 砂糖 しらす 米	油	556 24.9	690 30.4	野菜類 やさい	
31 火	ごはん	○	めばるの南蛮漬 若竹汁 冷凍ピーチ	メバル	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ たまねぎ たけのこ えのきたけ もも	砂糖 でんぷん 油		586 23.0	716 27.8	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。





令和4年度

6月 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	主食	牛乳	主菜・副菜	主 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	種類 油・油脂類	小学校	
1 水	キャロットパン	○	クリームシチュー フレッシュサラダ 豚キムチ	鶏肉 鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜キムチ もやし	じゃがいも パン 砂糖 砂糖	油 油	577 23.0	700 27.4	豆・豆製品
2 木	ごはん	○	さくらんぼゼリー 鶏肉と大豆のメンチカツ コンソメスープ	鶏肉 鶏肉 大豆 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	さくらんぼゼリー 米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	556 23.0	678 27.7	いも類
3 金	こめこ米粉パン ブルーベリージャム	○	鶏肉のナッツソースがらめ 中華スープ 卵カレー	鶏肉 えだまめ みそ 豚肉 鶏肉 とうもろこし	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが 黄ピーマン キャベツ たまねぎ 漬くぼけ たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	砂糖 でんぷん パン 砂糖 砂糖	油 アーモンド 油 油	629 29.9	764 36.0	乳製品
6 月	ごはん	○	いわしの梅煮 なまめ 生揚げのみそ汁	いわし 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん	梅 たまねぎ えのきたけ	砂糖 でんぷん 砂糖	ごま 米 じゃがいも	599 27.1	722 30.5	いも類
7 火	ごはん	○	牛肉とごぼうのうま煮 たくあんあえ ヨーグルト	牛肉 大豆 かつお節 ヨーグルト	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう たけのこ 干ししいたけ たくあん きゅうり キャベツ	砂糖 砂糖	米 米	589 22.7	718 26.7	いも類
8 水	こめこ米粉パン いちごジャム	○	鶏肉のナッツソースがらめ 中華スープ 卵カレー	鶏肉 えだまめ みそ 豚肉 鶏肉 とうもろこし	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが 黄ピーマン キャベツ たまねぎ 漬くぼけ たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	砂糖 でんぷん パン 砂糖 砂糖	油 アーモンド 油 油	629 29.9	764 36.0	乳製品
9 木	そば 麦ごはん	○	じゃこサラダ ミートスパゲティ	じゃこ 牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 牛乳 ソフトチーズ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	砂糖 砂糖	油 油	619 22.9	765 27.7	いも類
10 金	こめこ米粉パン ソフトチーズ	○	海草サラダ	まぐろ水菜	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 砂糖	パン パン	645 28.3	790 34.1	いも類
13 月	ごはん	○	高菜そぼろ かきたま汁 県産みかんゼリー	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ	砂糖 砂糖	油 油	606 28.3	750 35.0	いも類
14 火	ごはん	○	鶏付きあじのフライ 小野茶そうめん汁 ミニトマト	あじ 鶏肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	干ししいたけ たまねぎ ミニトマト	砂糖 砂糖	油 油	602 26.9	718 30.4	いも類
15 水	こめこ米粉パン 県産みかんジャム	○	わかめうどん アスパラソテー	鶏肉 かまぼこ ベーコン	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ アスパラガス にんじん	うどん パン 夏みかんジャム	油 油	561 24.5	681 29.6	いも類
16 木	ごはん	○	はちみつれうま煮 ごまマヨネーズあえ 味噌汁	はちみつれ 鶏肉 ちむ 大豆 ロースム	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	砂糖 砂糖	油 油	570 25.3	706 30.6	いも類
17 金	豆乳パン	○	チキンソテー ゆず吉力ネ 野菜スープ 麻婆なす	鶏肉 豆腐 豚肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ ゆずさち たまねぎ だいこん なす たまねぎ にんにく	パン 砂糖 砂糖	油 オリーブ油 油	571 26.7	686 31.8	いも類
20 月	ごはん	○	麻婆なす ワンタンスープ	鶏ひき肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	なす たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	527 22.8	658 27.5	いも類
21 火	ごはん	○	たこカツ フロッピーのごまドレッシングあえ 豚汁	たこ すき焼き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しょうが	砂糖 砂糖	油 油	589 25.8	708 29.9	いも類
22 水	こめこ米粉パン マーガリン	○	白身魚のチャウダー コールスローサラダ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム グリンピース	じゃがいも パン	マーガリン コールスロードレッシング	586 24.1	714 29.0	いも類
23 木	ゆかりごはん	○	豚肉としらたきの旨辛煮 豆腐汁 黒糖ピーンズ	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ さやしんがい たまねぎ こまつな 赤しそ	砂糖 砂糖	油 油	557 27.1	684 32.5	いも類
24 金	黒糖パン	○	黒糖あん 黒糖の具 肉団子 オレンジ	豚肉 揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン きくらげ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 砂糖	油 油	638 27.5	797 33.2	いも類
27 月	そば 麦ごはん	○	ハラシライス 夏みかんサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 夏みかん きゅうり キャベツ	砂糖 砂糖	油 油	561 19.5	699 23.1	いも類
28 火	ごはん	○	回鍋肉 コーン粥スープ ポドラーゼリー	豚肉 みそ たまご 鶏肉 牛乳	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 黄ピーマン たまねぎ きくらげ とうもろこし	砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	560 24.5	689 29.8	いも類
29 水	丸型横割パン 1食ケチャップ	○	ハンバーグ ゆでキャベツ かぼちゃスープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ	砂糖 砂糖	パン パン	588 28.1	714 34.1	いも類
30 木	菜めし	○	鶏肉と大豆の旨辛煮 菜わかめあえ 冷浸パイン	鶏肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ こんこん きゅうり キャベツ	砂糖 砂糖	油 ごま	563 22.8	697 27.6	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山陽グループ、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。





Main table containing school lunch menus from July 1st to 20th. Each row includes the date, main dish, ingredients, and nutritional information. Includes a special note for July 7th (Tanabata) and July 13-15 (local food days).

★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。





令和4年度

9月 学校給食予定献立表



日	曜	献立名	主 材	主 材						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 油類	小学校	中学校		
1	木	わかめごはん	ごもく 五目きんぴら	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖 米	ごま油	559 27.8	688 33.3	
2	金	ごはん	どうぶつ 豆腐汁 スタミナ炒め わかめスープ 冷栗みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 じゃがいも	油	580 24.0	744 30.7	
5	月	ごはん	かんこくふう 韓国風肉じゃが 黒ごまドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ にんにく	じゃがいも しらす 砂糖	ごま油	563 23.6	700 29.1	
【くじらの日】9月4日は語呂合わせから、「くじらの日」とされています。山口県では昔、長門市などを中心に捕鯨が盛んで、現在でも節分や年末などに、くじらを食べる風習があります。												
6	火	ゆかりごはん	くわ 鯨の竜田揚げ がんも入りみそ汁 冷栗ピーチ	くわ	がんもどき みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	でんぷん	油	616 26.3	761 32.0	
7	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	なすとひき肉のスパゲティ カラフルサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす グリンピース しめじ	スパゲティ 砂糖 パン いちごジャム	オリーブ油	635 25.5	790 31.1	
8	木	むぎ 麦ごはん	チキンカレー フルーツカクテル	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	油	597 18.3	745 21.9	
【十五夜】今年の十五夜は9月10日です。十五夜は、1年で最も美しいとされる月を鑑賞し、農作物の収穫を祝い感謝する日です。さともを収穫する時期でもあるため、この日の月を「芋名月」と呼ぶこともあります。												
9	金	こくとう 黒糖パン	チキンソテー お月見オムレツ お月見ゼリー	鶏肉	うずら卵 ベーコン	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ	黒糖 パン お月見ゼリー		654 27.4	777 32.5	
12	月	ごはん	さばのしょうが煮 けんちん汁 梨	さば	豆腐 鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	597 28.1	704 31.5	
13	火	ごはん	あけぎょうざ 1食ボン酢 春雨と青梗菜のサンダータン風	豚肉	牛乳	いら	キャベツ たまねぎ しょうが	ぎょうざの皮 米	油	565 17.3	746 24.9	
14	水	こめこ 米粉パン マーガリン	かぼちゃのクリームスープ ブロッコリーとハムのサラダ	豚肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しょうが	春雨 でんぷん	ラー油	577 26.2	702 31.5	
【ひじきの日】9月15日は以前「敬老の日」だったことから、約40年前に、ひじき生産団体が「ひじきの日」と決めました。「ひじきをもっと食べて健康に長生きしてほしい」という願いが込められています。												
15	木	ごはん	ひじきそぼろ なすのみそ汁 ぶどうゼリー	鶏ひき肉	ひじき	にんじん 小松菜	なす たまねぎ えのきたけ	砂糖	ごま油	568 22.7	702 27.1	
16	金	せわ 背割りパン	チリコンカン ポトフ オレンジ	レンズ豆 ひよこ豆 豚ひき肉 牛ひき肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	624 28.4	764 34.4	
【食育の日】食育の日には、地場産物をたくさん使った給食を実施します。今日は米、鶏肉、豚肉、きゅうり、牛乳などが山口県産(予定)です。地元産の食べ物をよく味わっていただきます。												
20	火	ごはん	県産チキンカツ ぶり辛きゅうり ピーンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	きゅうり 米 砂糖	ごま油	570 21.9	707 26.3	
21	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	とりにく 鶏肉と大豆のトマト煮 なつ 夏みかんサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	627 26.3	742 31.8	
22	木	ごはん	さけ 鮭の塩焼き うまかつん	鮭	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ	米	でんぷん	593 33.4	714 39.3	
26	月	ごはん	ちんぴん 青菜と厚揚げの麻婆炒め えび団子のスープ いわしの甘露煮 豚汁 ミニトマト	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	609 23.9	754 29.1	
27	火	ごはん	えび団子のスープ いわしの甘露煮 豚汁 ミニトマト	えび団子 ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ	砂糖 はちみつ でんぷん		616 26.3	738 30.0	
28	水	こめこ 米粉パン マーガリン	ちゅうか 中華うどん 白いんげん豆のサラダ	豚肉 えび いわ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	うどん	油	569 26.1	701 31.8	
29	木	ごはん	しらす しらすのあえ物 白身魚の音草フライ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	さいとも しらす 砂糖	油	560 22.5	702 27.4	
30	金	とうりゅう 豆乳パン	グリーンサラダ ミネストローネ	ちくわ	牛乳	小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	585 23.4	714 28.5	

★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。



10月 学校給食予定献立表

令和4年度

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)		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	種実類 油類				
3	月	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 もやしサラダ れいとう 冷凍ピーチ	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉		にんじん にら にんじん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ もやし	にんにく 米	でんぷん 砂糖 米 パン めん いも・砂糖	ごま油 ごま ごま油	603 24.7	745 30.1	
4	火	ごはん	あまからに 牛肉としらたきの旨辛煮 いわしつみれ汁 あじ 味噌汁 白身魚のレモンソースかけ	牛肉 いわしつみれ 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ しょうが	しらたき 砂糖 米	油	598 26.5	745 32.3		
5	水	こくとう 黒糖パン		ホキ			たまねぎ 黄ピーマン レモン	でんぷん 砂糖 油		611 24.6	738 29.3		
6	木	ごはん	じゃがいものスープ にこ 煮込みおでん あま 青じそドレッシングあえ こくとう 黒糖ピーズ	ベーコン 平天 ちくわ 生揚げ 鶏肉 うずら卵 ローズハム		にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん	さつまいも 砂糖 ごんやく		581 25.6	712 30.9		
7	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	スバグティナポリタン	ウインナー		にんじん	たまねぎ グリンピース	スバグティ 砂糖 油		603 22.5	744 27.2		
11	火	な 菜めし	じゃがいものもろろ煮 ま 切干大根としらすのごま煎あえ	豚ひき肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖	油	563 20.8	700 25.5		
12	水	ま 青割りパン	ドライカレー	大豆 豚ひき肉		にんじん	たまねぎ にんにく		油	617 30.3	750 36.8		
13	木	ごはん	どうしゅう 豆乳スープ だいず いちご 大豆の磯煮 かきたま汁 みかんゼリー	鶏肉 ベーコン 豆乳 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご かまぼこ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ カラフラワー たまねぎ えのきたけ	さつまいも 砂糖	油	578 26.3	713 32.1		
14	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	プロコッリーニサラダ マカロニスープ	おから 豆乳 まぐろ水煮		にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	じゃがいも 米粉 砂糖 油		658 21.5	817 25.6		
17	月	ごはん	うめに さんま梅煮 そくせき 即席漬け なめこのみそ汁	さんま 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	梅 たまねぎ なめこ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも		566 22.3	696 26.3		
18	火	ごはん	ぶたにくほろもぎいたもの 豚肉と春雨の炒め物 ちゅうか 中華スープ アーモンド	豚肉 鶏肉 豆腐		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ はさい	春雨 砂糖 ごま ごま油		572 25.6	693 30.6		
【食育の日】19日は食育の日として、地場産物をたくさん使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
19	水	どうしゅう 豆乳パン	わかめうどん かきあげ ほうれんそうサラダ	鶏肉 かまぼこ 豆乳	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 小麦粉 パン 砂糖 油		657 23.3	769 27.8		
20	木	ごはん	キムチ鍋 ナムル ヨーグルト	豚肉 豆腐 ローズハム		にんじん にら にんじん	たまねぎ ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう	しらたき ナムルドレッシング 米		549 24.3	670 28.9		
21	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	ミートボールのクリームシチュー	肉団子		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン いちごジャム	油	611 24.5	740 29.4		
24	月	わかめごはん	だいにん 大根サラダ うま煮 ごまマヨネーズあえ	鶏肉 鶏肉 平天 生揚げ		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが	さつまいも 砂糖 ごんやく 米	油	571 24.7	713 30.5		
25	火	ごはん	あじのみりん焼き ミニトマト 豚汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが	さつまいも しらたき		554 28.2	686 33.7		
26	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	ホークチャップ 白栗スープ りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン		にんじん ビーメン にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう	砂糖 油		621 26.7	729 32.0		
27	木	むぎ 麦ごはん	パンキンカレー ツナサラダ	鶏肉 まぐろ水煮		にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	じゃがいも 米 麦	油	572 21.2	712 25.7		
28	金	キャロットパン	しゅうまい ゆでもやし 1食ポシ ビーフンスープ	豚肉 豚肉		にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし	パン 小麦粉 でんぷん 砂糖 パン 砂糖	ごま油	569 24.6	726 31.7		
31	月	ごはん	さかな お魚カツ ゆでキャベツ 1食ソース 沢庵納	おし すけそうだろ 豆乳 豚肉 油揚げ		にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ ほうれんそう たまねぎ ほうれんそう	パン 小麦粉 でんぷん 米	油	575 23.2	680 26.8		

★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・魚製品	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 油類	小学校		中学校
1	火	ごはん	○	ピピンパ ほろめ 春雨スープ ヨーグルト	牛肉 たまご 豚肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん ほうりんそう みずな にんじん ねぎ	もやし 白菜キムチ わらび なめこ えのきたけ ふき しょうが にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 春雨 米	ごま油 ごま	586 24.4	715 28.9	豆・魚製品	
2	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ロールキャベツ ゆでブロッコリー かぼちゃのポタージュ	鶏肉 豚肉 牛乳 ベーコン 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ パン たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん パン いちごジャム	604 24.0	721 27.5	かぼちゃ		
<p>【津波防災の日】11月5日は津波防災の日です。救給カレーは、災害などの非常時に、温めず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。</p>													
4	金	ナン	○	救給カレー みかん	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ みかん	米 ジャガイモ ナン	油	602 16.7	773 18.3	肉	
7	月	ごはん	○	ぶたにくしょうがいた 豚肉の生姜炒め とうもろこし 豆乳みそ汁 パリッシュ	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たまねぎ	砂糖 えのき 米 砂糖	油	559 25.9	691 30.8	かぼちゃ	
<p>【いい歯の日】今日は「11(いい)8(歯)」の語呂合わせにちなんで、いい歯の日とされています。ししゃもは骨も丸ごと食べることができるので、歯を丈夫にするカルシウムをたっぷりとることができます。よくかんでいただきます。</p>													
8	火	ごはん	○	ししゃもフライ きんぎょ 薬わかめあえ しらたまごあんじろ 白玉団子汁	ししゃも 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 にんじん にんじん こまつな にんじん さやいんげん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 白玉もち	油 ごま	598 21.6	807 29.0	たまご	
9	水	アップルパン	○	ポークビーンズ だいこん 大根サラダ	豚肉 大豆 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	油	587 25.6	710 31.1	種実類	
10	木	ごはん	○	すきやき煮 きり揚げだいこん あまぎ 切干大根の旨酢あえ	牛肉 焼き豆腐 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はさひ こぼろ えのきたけ 白ねぎ	砂糖 しらす 焼きふ 砂糖 米	油	565 21.3	702 25.7	さかな	
11	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	ごもく 五目うどん こまつな 小松菜のソテー	鶏肉 油揚げ 牛乳 ベーコン	にんじん ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	うどん パン レーズンクリーム	油	609 24.6	733 29.6	いも類	
<p>【地場産給食週間】今週、14日(月)～18日(金)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。ふるさとのお味、旬の味をしっかりと味わいましょう。</p>													
14	月	ごはん	○	まーぼーだいこん 麻婆大根 や 焼きぎょうざ 肉みそねぎ三昧 もずく汁 こんどう 照焼ビーンズ	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉 豚ひき肉 みそ 鶏肉 豆腐 大豆 牛乳	にんじん ねぎ にんじん ねぎ たら ねぎ	たまねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 米 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま油	油 ごま油	591 24.2	720 28.6	かぼちゃ	
15	火	ごはん	○	さつまいものシチュー ほうりんそうサラダ けんちょう しそひきあえ けんさん 県産りんごゼリー	鶏肉 ロースラム 鶏肉 豆腐 ひじき 牛乳	にんじん にんじん 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 だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	さつまいも パン ほんかんジャム 砂糖 砂糖 ごま油	油	617 25.2	746 30.3	豆・魚製品	
17	木	ごはん	○	オムレツ ゆずきマリネ ポトフ ハヤシライス	たまご 豆乳 豚肉 牛肉 牛乳	にんじん にんじん にんじん	キャベツ きゅうり ゆずきち たまねぎ はさひ カリフラワー たまねぎ グリンピース しめじ にんにく	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ごま油	油 オリーブ油	609 28.3	711 33.0	かぼちゃ	
21	月	むぎ 麦ごはん	○	ひじきと大豆のサラダ	ロースラム 大豆 ひじき 牛乳	にんじん ひじき	キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 油	油	623 22.8	781 27.4	乳製品	
<p>【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、海の幸や山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。山口県の郷土料理である「鯨の南蛮煮」を味わいましょう。</p>													
22	火	ごはん	○	鯨の南蛮煮 きのこのすまし汁	鯨 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ	こぼろ しょうが たまねぎ えのきたけ しめじ	ごんやく 砂糖 でんぷん 米	油	554 25.1	691 30.6	かぼちゃ	
<p>【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。今日の献立には蒸干しからとった「だし」が使われています。和食に欠かせないだしのうま味を味わってください。</p>													
24	木	ごはん	○	さんまのおかか煮 野菜のゆかりあえ 豚汁	さんま かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 赤しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こぼろ しょうが	砂糖 でんぷん 米 さつまいも ごんやく	油	617 27.4	735 31.1	種実類	
25	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	洋風いり豆腐 ジュリエンスープ オレンジ	鶏ひき肉 たまご 豆腐 ベーコン 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ オレンジ	砂糖 砂糖 パン ブルーベリージャム	油	626 26.8	767 32.6	かぼちゃ	
28	月	わかめごはん	○	さけ 焼うあんや 鮭の佃煮焼き 豆乳汁 ちゅめ だいず お茶目な大豆	さけ 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	砂糖 砂糖	油	565 31.8	674 35.6	いも類	
29	火	ごはん	○	生揚げのどり辛煮 マヨネーズあえ	豚ひき肉 生揚げ 牛乳 鶏肉	にんじん にんじん ブロッコリー	たまねぎ ヤングコーン 枝豆 にんにく きゅうり	じゃがいも 砂糖 米	油	586 24.0	731 29.4	たまご	
30	水	黒糖パン	○	とりこ 鶏肉のカシューナッツ炒め ワンタンスープ	鶏肉 牛乳 豚肉	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ だいこん はさひ	砂糖 でんぷん パン 黒砂糖 タンメン	油 ごま油 カシューナッツ	682 29.3	824 34.9	豆・魚製品	

★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。





令和4年度

12月 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	牛乳	主菜・副菜	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	種実類 油脂類	小学校		中学校
1	木	むぎ 麦ごはん	○	ふゆやさい 冬野菜カレー チーズサラダ	豚肉 魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳 牛乳・乳製品 小魚・海そう	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さといも 米 麦	油	580 20.2	721 24.4	豆・豆制品
2	金	こめこ 米粉パン チョコクリーム	○	て 照り焼きハンバーグ とうりやう 豆腐スープ りんご	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 牛乳	にんじん ことな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン チョコクリーム	油	657 26.0	766 29.2	さかな
5	月	ごはん	○	はるま 春巻き はつぼうさい 八宝菜 みかん	鶏肉 豚肉 いか うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ はさい たけのこ ヤングコーン きくらげ	はるさめ 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	627 23.3	803 28.5	乳製品
6	火	ごはん	○	にく やさい 肉と野菜のみそ炒め みぞれ汁 黒糖ピーンズ	豚肉 みそ 鶏肉団子 豆腐	牛乳	にんじん ことな	たまねぎ にんにく だいこん しめじ しょうが	砂糖 米 黒糖	油	574 28.5	704 34.1	かいそう
7	水	まわ 背割りパン	○	ウインナー 1食クチャップ キャベツ 白菜のスープ	ウインナー 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ はさい たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖	油	618 26.4	712 30.5	種実類
8	木	ごはん	○	そぼろ丼の具 めかぶみそ汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	枝豆 しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	砂糖 米	油	570 25.3	715 31.0	いも類
9	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	クリームシチュー ツナサラダ	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも パン フルーベリージャム	砂糖 油	567 24.8	687 29.7	くだもの
12	月	ごはん	○	じゃがいもとキムチのそぼろ煮 しらすのおえ物	豚ひき肉 生揚げ ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん	白菜キムチ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 米	油	568 22.7	706 27.6	たまご
13	火	ごはん	○	あかうろし 赤魚の白しゅう焼 吉野汁 ヨーグルト	赤魚 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ	砂糖 でんぷん 米	油	583 30.6	704 36.0	やさい
14	水	こほうそう コッパン(個包装) マーガリン	○	カレーうどん 高野豆腐の粕とじ	豚肉 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ	うどん パン マーガリン	油	641 27.1	795 33.2	いも類
15	木	ごはん	○	焼きつくね ピリ辛きゅうり 石狩鍋	鶏肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん きゅうり	砂糖 米粉 米 ごま油	油	610 25.8	737 30.3	くだもの
【クリスマス献立】 クリスマスケーキはストロベリーケーキ、チョコレートケーキどちらか好きなものを選びセレクトメニューです。事前に希望を聞きました。どちらを選びましたか？													
16	金	こくとう 黒糖パン	○	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ブロッコリー キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ	でんぷん 砂糖 マカロニ パン 黒糖 ケーキ	油	653 25.0	781 30.1	豆・豆制品
【食育の日】 毎月19日は食育の日です。食育の日には、地産産食材を使った給食を実施します。山口県産の「ごみれや大豆、ひじき、小野茶ムース」などを味わいましょう。													
19	月	ごはん	○	はるま 鯛つみれのうま煮 ひじきと大豆のマヨサラダ 小野茶ムース	鯛つみれ 鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 小野茶ムース	油	624 24.9	755 30.0	やさい
【年越し】 一定早い年越し献立です。大晦日には日本各地で、そばを食べる風習があります。また、鯨食文化が伝わる山口県では、大晦日に大きなものを食べると大きな年を迎えられると言われ、鯨を食べる風習があります。													
20	火	ごはん おかかふりかけ	○	鯨の電田揚げ 年越しそうめん汁	鯨 魚そうめん 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん 米	油	566 28.2	705 34.5	乳製品
21	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ビーフシチュー ハムサラダ	牛肉 ロースハム	牛乳	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	じゃがいも パン いちごジャム	油	640 24.5	783 29.5	かいそう
【冬至】 今日冬至、1年で一番昼の時間が短い日です。この日にはかぼちゃを食べ、湯ぶねにゆずを浮かべたゆず湯に入ると病気になる言われています。													
22	木	わかめごはん	○	さばのしょうが煮 かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	さば がんとどき みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが はさい えのきたけ	砂糖 でんぷん 米 ゆずゼリー	油	599 22.5	737 27.1	種実類
23	金	まわ 背割りパン	○	やきそばの具 水餃子スープ オレンジ	豚肉 餃子 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	やきそば麺 ごま油 パン	油	598 23.8	727 28.4	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。





令和4年度

1月 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	牛乳	主菜・副菜	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・豆腐品	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	種類 油脂類			
10	火	ひじきごはん	〇	てやぶりの焼り焼き はすの三杯 しらたまごに 白玉雑煮	がり 牛乳 ひじき しらす干し	広島菜 京菜 大根菜	しょうが	砂糖 米		627 25.4	746 28.0		
11	水	ごはん	〇	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉 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	油	579 22.6	719 27.8		
<p>じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん) じばんせうしやうしゆ(しょうかん)</p> <p>(地産産給食週間) 12~18日は、山口県や山陽小野田市でとれる食材を多く使った献立です。地元産のおいしい海の幸、山の幸をしっかりと味わいましょう。</p>													
12	木	ごはん 味付けのり	〇	とりだんご 鶏団子の豆腐納 ツナ入り香味あえ	チキンボール 豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 のり	にんじん	はさい 干ししいたけ 白ねぎ	じゃがいも ほうろこ 米		576 24.4	717 29.4		
13	金	こめこ 米粉パン 県産いちごジャム	〇	チキンソテー ぼんかんサラダ こまつな 小松菜のスープ	鶏肉 ベーコン		キャベツ きゅうり ぼんかん たまねぎ だいこん	パン いちごジャム 砂糖 油		595 24.9	708 29.5		
16	月	ごはん	〇	けんさん 県産とんかつ 1食ソース ゆでキャベツ 元気のりのり汁	豚肉 牛乳		キャベツ	パン粉 米	油	571 24.9	712 30.5		
17	火	ごはん	〇	えびと豆腐のピリ辛煮 ナムル ゆず吉ゼリー	えび 豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はさい たけのこ きゅうり もやし	砂糖 せんぼん ドレッシング	ごま油	590 25.7	720 31.7		
18	水	とうもろこし 豆乳パン	〇	ベーコンと野菜のソテー たまごスープ みかん	ベーコン 鶏肉 たまご 豆腐	にんじん ほうろこ にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも せんぼん	油	617 25.7	740 30.8		
<p>ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん) ぜんこくがくせい(しょうかん)</p> <p>(全国学校給食週間) 24~30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、19~25日に学校給食の歴史にちなんで献立を提供します。給食の歴史を感じながら食べましょう。</p>													
19	木	ごはん	〇	さけ しほや 鮭の塩焼き たくあんのごまあえ すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほうろこ はさい ごぼう	米 ごま		567 28.6	702 34.5		
20	金	こめこ 米粉パン マーガリン	〇	はさい 白菜のシュチー だいず 大豆のサラダ	ウイナー 牛乳	にんじん	たまねぎ はさい グリンピース しょうが にんにく	パン マーガリン	油	607 25.0	737 30.0		
23	月	むぎ 麦ごはん	〇	しょうや ねんごう(せいはいんせう)しゆく(はじ) 【昭和50年頃】米飯給食の始まり ポークカレー コールスローサラダ	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	じゃがいも 米 麦	油	586 19.3	728 23.0		
24	火	わかめごはん	〇	じら たつたあ 鯨の竜田揚げ けんちよう	鯨 牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐	にんじん	しょうが だいこん 干ししいたけ	砂糖 せんぼん 米	油	581 28.9	722 35.3		
25	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	〇	けんさい(しょうか) せうしゆく(りょうり) 【現在】多様化した給食(オーストラリア料理) ソテート・オージービーフ おまめ 押し麦とレンズ豆のスープ りんご	牛肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマト	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	砂糖 油 オーリーブ	レーズンクリーム	645 27.8	757 33.5		
26	木	ごはん	〇	しらすと高菜のそぼろ ふゆやさい 冬野菜のみそ汁 こくよう 黒糖ピーンズ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	にんじん ねぎ	たかな漬 しょうが だいこん はさい しめじ	砂糖 油 さつまいも		570 26.0	701 31.7		
27	金	こくよう 黒糖パン	〇	ちゃんこうどん キャベツ入り平つくね ミニトマト	鶏肉 油揚げ 平天 鶏肉 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はさい 干ししいたけ キャベツ しょうが	うどん 砂糖 せんぼん		592 25.7	715 30.5		
30	月	ごはん	〇	さばのみそ煮 ゆかりあえ とうふじる 豆腐汁	さば みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	こまつな 赤しそ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	砂糖 米 レーズンクリーム		618 26.7	728 30.3		
31	火	ごはん	〇	ちんげん(い)あつあ せい(び)いた 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め ちゅうか 中華スープ ヨーグルト	豚ひき肉 生揚げ 鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんじん テンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ	砂糖 せんぼん ごま油		584 25.1	716 30.2		

★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。





令和4年度

2月 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	種実類 油脂類	小学校		中学校	
1 水	こめこ 米粉パン チョコクリーム ★揚げパン (高千帆中、竜王中、 蓮生中の3年生のみ)	○	とりにく 鶏肉のトマト煮	鶏肉	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	586 25.8	708 31.2		
★ツナサラダ												
【中3リクエスト献立】★マークのついた献立は、市内の中学3年生が、もう一度食べたいと思った給食のリクエストランキング上位の献立です。												
2 木	ごはん	○	★豚キムチ	豚肉	にんじん	白菜キムチ もやし		油	599 25.9	725 31.1		
★かきたま汁												
★小野茶ムース												
【節分献立】2月3日は節分です。この日に年の数の豆を食べると健康で過ごせるといわれています。他にも、いわしを食べて体の邪気を追い払う風習もあるそうです。												
3 金	とうりょう 豆乳パン	○	いわしのアングレーズ	いわし			パン粉 じゃがいも 砂糖	油	635 30.0	770 36.7		
6 月	★わかめごはん	○	ピーズスープ	豚肉 大豆	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	砂糖	油 ごま	562 25.9	702 31.5		
★ワカメの煮物												
★さつま汁												
7 火	ごはん	○	トンひじき	豚肉 みそ	ひじき	にんじん ねぎ	しょうが にんにく	砂糖	ごま油 ごま	588 24.2	725 29.1	
肉団子のスープ												
ぼんかん												
8 水	まる型横割りパン ノンエッグタルタルソース	○	卵でキャベツ	キャベツ	牛乳	キャベツ	パン 小麦粉 米粉	油	627 25.0	753 29.8		
ミネストローネ												
9 木	ごはん	○	豚肉と里芋の中華風煮	豚肉 高野豆腐	にんじん	にんじん	しょうが たけのこ しょうが 干ししいたけ グリンピース	砂糖	ごま油	580 26.0	705 30.7	
★キャベツのごま酢あえ												
うまかつてん												
みそ風味のフォー												
10 金	こくとう 黒糖パン	○	卵のりポテト	卵のり	牛乳	たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく	パン 黒糖	油 ごま	624 23.0	754 27.0		
13 月	ごはん	○	さばのしょうが煮	さば	牛乳	しょうが	砂糖 じゃがいも	油	568 25.5	702 30.9		
★ポークカレー												
★フルーツカクテル												
15 水	こめこ 米粉パン メープルシロップ&マーガリン ★揚げパン (小野田中、厚線中、 厚福中、分中の3年生のみ)	○	★肉うどん	牛肉 油揚げ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖	油	583 24.4	703 29.6		
★じゃこサラダ												
16 木	ごはん	○	★チキンチキンごぼろ	鶏肉	牛乳	ごぼう 枝豆	砂糖 じゃがいも	油	664 24.7	817 29.3		
けんちん汁												
チーズ												
17 金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	★鮭のクリームシチュー	鮭	牛乳	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	626 26.0	764 31.4		
★ワインナーと野菜のソテー												
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地産産食材を多く使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。												
20 月	ごはん	○	★鶏肉のから揚げ	鶏肉	牛乳	ミニトマト	じゃがいも	油	586 25.5	727 30.6		
★ミニトマト												
★あんこうのみそ汁												
【おでんの日】2月22日はおでんの日です。おでんの日は熱々のおでんを食べる時に息を吹きかけて冷ますという音「ふー(2)ふー(2)ふー(2)」の語呂合わせが由来になっています。												
21 火	ゆかりごはん	○	★煮込みおでん	鶏肉 ちく 生揚げ うずら卵	ごぼう	にんじん	だいこん	砂糖	570 24.3	706 29.9		
★小松菜のアーモンドあえ												
22 水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	★ハムステーキ	豚肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	黄ピーマン レモン	砂糖	619 26.2	732 31.3		
★カラフル野菜のマリネ												
★ABCスープ												
24 金	こほうきょう コッペパン(個包装) ブルーベリージャム	○	★ミートスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油	627 25.2	773 30.5		
★チーズサラダ												
★カレー風味そぼろ煮												
27 月	ごはん	○	★小松菜のごまあえ	小松菜	ごま油	ごま油	砂糖	ごま	577 22.3	719 27.4		
★厚焼き玉子												
28 火	ごはん	○	★ピリ辛きゅうり	きゅうり	牛乳	たまねぎ	砂糖	ごま油	590 24.0	716 27.7		
★肉団子 豆腐 豆乳												

★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山陽グループ、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。





令和4年度

3月 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	牛乳	主菜・副菜	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 油類			
1	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	こまつな 小松菜のシチュー ツナチリサラダ	ウインナー まぐろ水煎	牛乳 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも パン いちごジャム	砂糖 油	579 23.5	703 28.1	豆・豆製品
【ひなまつり献立】昔、ひな人形をいろいろなどころに見せて歩く、「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	木	ゆかりごはん	○	たちおつみれ汁 なばな 菜の花チリサラダ ひなあられ	大豆 鶏ささみ水煎	牛乳	にんじん ねぎ 菜の花	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	573 22.5	704 27.1	かいそう	
【中学校卒業お祝い献立】中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。人気のメニューとお祝いいちごゼリーを味わってください。これからバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてくださいね。													
3	金	こめこ 黒糖パン	○	鶏肉のバーベキューソースかけ ABCスープ (中学校) お祝いいちごゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん 小まつな	たまねぎ にんにく りんご レモン キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 マカロニ パン 黒糖 いちごゼリー	油	583 26.5	737 31.9	いも類
6	月	ごはん	○	じゃが豚キムチ 海そうサラダ	豚肉 生揚げ まぐろ水煎	牛乳	にんじん わかめ 寒わかめ 昆布	白菜キムチ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも しらす 砂糖 米	油	567 24.1	703 29.4	やさい
7	火	ごはん ぶりかけ	○	ポテトコロッケ ミニトマト もち入り豚汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	じゃがいも ミニトマト	砂糖 小麦粉 パン粉	油	630 19.0	744 22.1	さかな
8	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	ミートボールのケチャップ煮 野菜とろスープ オレンジ	肉団子 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ 白菜 カリフラワー ごぼう とうもろこし	砂糖 油	609 23.5	758 28.2	乳製品	
9	木	ごはん	○	ふわふわ丼 大根サラダ 中華うどん 黒ごまドレッシングサラダ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ 米	焼きそば 砂糖 めんづ	油	566 25.2	702 30.8	くだもの
10	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	さといものそぼろ煮 しらすのあえ物	豚ひき肉 とうもろこし 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ じゃがいも	砂糖 油	579 23.4	702 27.7	たまご	
13	月	ごはん	○	さといものそぼろ煮 しらすのあえ物	豚ひき肉 とうもろこし 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ じゃがいも	砂糖 油	588 24.3	737 29.7	やさい	
14	火	ごはん	○	さばのゆずみそ煮 即席揚げ 豆腐汁	さば みそ 昆布	牛乳	ゆず	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	米 砂糖	油	597 26.5	707 29.8	種実類
15	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ハンバーグおろしソースかけ もずくスープ	ハンバーグ 豚肉 豆腐	牛乳	だいこん たまねぎ	砂糖 めんづ パン りんごジャム	油	609 26.7	729 31.5	くだもの	
【小学校卒業お祝い献立】小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。人気のカレーとお祝いいちごゼリーを味わってください。中学生にもも朝昼夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。													
16	木	むぎ 麦ごはん	○	ミートボールカレー 福神あえ (小学校) お祝いいちごゼリー	肉団子 豚ひき肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり	油	636 19.7	754 23.4	さかな	
17	金	とうもろこし 豆乳パン	○	チキンナゲット ポテトサラダ たまご 卵スープ	鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ	牛乳	にんにく しょうが にんじん	パン 砂糖 じゃがいも キャベツ パン エッグマヨネーズ	油	601 24.8	777 32.3	豆・豆製品	
【食育の日】食育の日は地場産食材をたくさん使った給食を実施しています。山口県産の豆腐や豚肉、干ししいたけ、もやしなどをよく味わいましょう。													
20	月	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ちり	たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	めんづ 砂糖 ごま油	油	566 23.5	707 28.5	いも類
22	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	ポークピーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト きゅうり	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン レーズンクリーム	油	613 24.2	726 29.0	かいそう
23	木	わかめごはん	○	ちくわの磯辺揚げ キャベツのみそ汁 オレンジ	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	わかめ	キャベツ だいこん たまねぎ オレンジ	小麦粉 めんづ 米	油	555 19.5	723 24.4	たまご

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食産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。

