



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				
3月	ごはん	○	なつやさい 夏野菜のスタミナ炒め わかめスープ きよほう 巨峰	牛肉 赤味噌 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ たまねぎ 巨峰	砂糖 じゃがいも 米	油	601 23.5	720 27.9	いも類		
4火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー かいそう 海藻サラダ	豚肉 まぐろ水煮 海草ミックス	にんじん にんじん	たまねぎ 枝豆 きやべつ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	667 20.5	821 24.5	さかな		
5水	まるがた 丸型 よこわり 横割パン	○	しろみさかな 白身魚のフライ ノンイックマヨネーズ ゆできやべつ ABCスープ	ホキ 牛乳		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも		626 25.4	737 29.6	くだもの		
6木	ごはん	○	マーボーなす しゅうまい ゆでもやし	豆腐 豚肉 赤味噌 しゅうまい	牛乳 にんじん ねぎ にんじん	なす たまねぎ しいたけ もやし	かたくり粉 砂糖 米 砂糖	ごま油	654 25.5	831 33.0	たまご		
7金	こくとう 黒糖パン	○	ポークビーンズ コーンとアスパラのソテー れいとう 冷凍パン	大豆 豚肉 ハム	牛乳 にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし パン	じゃがいも 砂糖 油 黒砂糖 パン		654 27.1	787 32.8	かいそう		
【梨】梨は、秋を代表する果物です。ほとんどが水分で少し甘みがあるので、のどが潤いたとき、疲れたときに食べるとおいしいです。													
10月	ごはん	○	こうやどうふ 高野豆腐のたまごとし きぼ だいこん 切り干し大根のごまいため なし 梨	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ 切干大根 キャベツ 梨	砂糖 砂糖 米	油 ごま油	662 27.1	797 33.1	乳製品		
11火	ごはん	○	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き えび だんご えび団子のすまし汁 なっとう 納豆	豚肉 えびボール 豆腐 納豆	牛乳 わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ たまねぎ えのきたけ	砂糖 砂糖 米	油	657 26.4	781 30.4	だいず・豆腐		
12水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ミートスパゲティ ハムサラダ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	スパゲティ パン ジャム 砂糖	油	688 25.8	848 31.4	小魚		
13木	ごはん ひじきふりかけ	○	いそか いわし磯香フライ みそしる 味噌汁 オレンジ	いわし 豆腐 油揚げ 味噌 ふりかけ	牛乳 青のり わかめ ねぎ にんじん	たまねぎ オレンジ	パン粉 じゃがいも 米	油	677 24.6	803 28.5	たまご		
14金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	じゃがいものベーコン煮 イタリアンサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 にんじん	グリルピース キャベツ たまねぎ	じゃがいも パン ジャム 砂糖	油	623 22.8	755 27.0	かいそう		
18火	ごはん	○	にく 肉じゃが やさい ちくわと野菜のごま炒め	牛肉 生揚げ ちくわ	牛乳 にんじん しらす	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	じゃがいも 砂糖 しらたき ごま ごま油		642 24.0	775 29.1	くだもの		
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地産産食材をたっぷり使った給食を実施します。秋の瀬付きあじ、市内の二井ぶどう園の巨峰などふるさとのおいしい食材を味わいましょう。													
19水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	せつ 瀬付きあじのフライ たまごスープ きよほう 巨峰	あじ 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ 巨峰	パン粉 砂糖 パン マーガリン	油	653 29.1	773 34.8	いも類		
【お月見】24日は中秋の名月です。日本のお月見は、平安時代に十五夜の満月をながめて楽しんだことが始まりだそうです。お団子やその年に初めてとれた里芋をお供えて、豊作を願う行事です。													
20木	ゆかり ごはん	○	つきみに さといものお月見煮 こうみ 香味あえ つきみだんご 月見団子	豚肉 生揚げ うずら卵 味噌 まぐろ水煮	牛乳 ほうれんそう ねぎ	ごぼう れんこん キャベツ	さといも こんにやく 砂糖 米		679 24.3	807 28.7	小魚		
21金	とうりゅう 豆乳パン	○	ハンバーグのきのこソースかけ チンゲンサイのスープ ゆでブロッコリー	ハンバーグ ベーコン 豆乳	牛乳 にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しめじ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	砂糖 じゃがいも 砂糖 パン		677 28.1	832 34.4	かいそう		
【さんま】さんまは秋になると脂がのっておいしくなります。さんまの脂質の中には血の流れをよくし、血管をじょうぶにする成分が含まれています。また頭のはたらきをよくするDHAも多く含まれます。													
25火	ごはん	○	しおや さんまの塩焼き とうりゅう 豆乳汁 こまつな 小松菜のごまあえ	さんま 鶏肉 豆腐 味噌 豆乳	牛乳 にんじん ねぎ しらす	ごぼう キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま	704 28.5	843 33.5	たまご		
26水	パン	○	カレースープ やさい 野菜とたまごのソテー ヨーグルト	豚肉 ウインナー 卵	牛乳 にんじん ほうれんそう ヨーグルト	たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ もやし	じゃがいも 砂糖 パン	油	650 27.1	773 31.7	だいず・豆腐		
【季節の料理】吹き寄せ煮は、さといも、くりなど秋の食材を使った煮物です。くりは美祢市産のおいしい「厚保くり」です。													
27木	ごはん	○	あき ふ よ に 秋の吹き寄せ煮 こ 小あじのてんぷら きゅうりのピリ辛	鶏肉 平天 あじ	牛乳 にんじん いんげん	れんこん ごぼう しいたけ きゅうり もやし	さといも こんにやく 砂糖 米 砂糖	り油 油 ごま油	635 23.7	808 31.6	乳製品		
28金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ホワイトシチュー だいず ひじきと大豆のサラダ	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 にんじん ひじき	たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり キャベツ	じゃがいも パン ジャム 砂糖	油	648 24.9	787 29.8	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・献立が急遽変更になる場合があります。ご了承ください。





# 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 与 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			
1 月	わかめごはん	○	に うま煮 まりほしたいこん あますあ 切干大根の甘酢和え	鶏肉 うずら卵 なまあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく じゃがいも 砂糖	油	634 22.6	768 27.0	さかな
【豆腐の日】10を「と」と読み2を「ふ」と読むと「豆腐」となる語呂合わせから、定められました。1993年にも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。												
2 火	ごはん	○	けんちん汁 さけ さいまようや 鮭の西京焼き オレンジ	豆腐 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 干しいたけ	さといも こんにやく	油	602 27.5	742 34.1	かいそう
3 水	こめこ 米粉パン マッシュルーム	○	シーフードスパゲティ こまつな 小松菜サラダ 鶏肉の南蛮漬	パ・コン あさり いか えび まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ パン	油 マヨネーズ	608 25.5	758 31.9	くだもの
4 木	ごはん あじつ 味噌汁	○	いんげん 豆の煮物 いんげん汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ	かたくり粉 砂糖	油	653 25.8	778 30.3	たまご
5 金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ビーフシチュー コーンサラダ	牛肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも パン ジャム	油	703 26.2	858 31.2	乳製品
9 火	ごはん	○	ピビンバ トック ヨーグルト	牛肉 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	はくさい もやし 山菜	砂糖	ごま ごま油	643 22.9	762 26.6	だいず・豆腐
【目の愛護デー】10月10日は目の愛護デーです。紫芋やブルーベリーに含まれる紫色の、色素成分(アントシアニン)は目の健康に良いです。												
10 水	こめこ 米粉パン ブルーベリー	○	あきよしたいこうげんぎゅう 秋吉台高原牛コロッケ フレンチサラダ ジュリエンスープ	コロッケ	牛乳		キャベツ きゅうり	パン ジャム	油	696 22.9	841 27.0	さかな
11 木	ごはん	○	さばのゆず味噌煮 さわにわん 沢煮焼 オレンジ	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ えのきたけ たけのこ 大根 たまねぎ オレンジ	かたくり粉	油	657 25.6	780 29.9	たまご
12 金	コッペパン ほんかんジャム	○	タンダーチキン ゆでブロッコリー 豆乳スープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト		ブロッコリー	パン ジャム	油	635 31.0	774 37.2	かいそう
【きのこの日】きのこの需要は10月がピークとのこと。そこで今が旬のきのこを沢山食べてもらおうと、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。												
15 月	まいたけごはん	○	さといもの味噌汁 ししゃもフライ	豆腐 油揚げ みそ ししゃも	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	さといも 米 こんにやく 砂糖	油	582 20.7	764 27.6	乳製品
16 火	むぎ 麦ごはん	○	チキンカレー ツナサラダ パリッシュ	鶏肉 まぐろ水煮 かたくちいわし	牛乳	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	じゃがいも 砂糖	油	671 22.1	808 25.9	くだもの
17 水	丸型 横割りパン チーズ	○	照り焼きパティ ミネストローネスープ りんご	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	油	694 29.8	815 34.2	だいず・豆腐
18 木	ごはん	○	はっほうさい 八宝菜 焼きぎょうざ ゆでもやし	豚肉 えび いか うずら卵 ぎょうざ	牛乳	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	砂糖 かたくり粉	油	618 24.8	784 31.0	いも類
【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。美祿市産の「厚保くり」など、ふるさとのおいしい食材を味わいましょう。												
19 金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	焼き菓子のシチュー れんこんサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	さつまいも パン ジャム	油	614 22.0	734 26.1	さかな
22 月	ごはん	○	ね やさしい 根っこ野菜のキムチ汁 ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま炒め	豚肉 なまあげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 大根 はくさい	さといも こんにやく	油	657 22.3	860 28.0	たまご
23 火	ごはん	○	かきたま汁 豚肉のガーリックソテー みかん	豆腐 卵 かまぼこ 豚肉	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくり粉	油	621 24.9	741 29.7	くだもの
24 水	こめこ 米粉パン はちみつ& マーガリン	○	ミートボールのケチャップ煮 ひじきのピリッとサラダ	ミートボール パ・コン	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ じゃがいも 砂糖	油	674 25.0	834 31.1	色の濃い野菜
25 木	ごはん	○	あじの白醤油漬 さつまいも れんこんの青のり炒め	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	さつまいも こんにやく	油	631 26.8	820 39.2	乳製品
26 金	アップルパン	○	根菜のウインナーポトフ エビフライ ミニトマト	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう	じゃがいも	油	612 25.0	760 29.8	だいず・豆腐
29 月	ごはん	○	親子丼の具 いわしのうめ煮 即席漬	鶏肉 かまぼこ 卵 いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	かたくり粉	油	676 28.6	817 34.3	いも類
30 火	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 野菜のごま和え 小魚アーモンド	鶏肉 なまあげ	牛乳	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 しらす 砂糖 かたくり粉	ごま	635 22.8	757 26.8	たまご
【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。												
31 水	とうりゅう 豆乳パン	○	かぼちゃ型ハンバーグ ゆでブロッコリー ラビオリのコンソメスープ	豆乳 ハンバーグ	牛乳	かぼちゃ	ブロッコリー	パン 砂糖	油	631 25.7	782 31.9	かいそう

★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。



学校給食予定献立表



Main table with columns for Date, Day, Meal Name, Main Ingredients, Nutritional Value (Energy, Protein), and Home Food. Includes special days like '11 (Good) 8 (Teeth)' and '12 (Earth) 16 (Local)'.

★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。





# 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 油脂類	小学校		中学校
【県産100%】今日は山口県産の食材をたくさん使った県産100%献立です。ねぎは山陽小野田市内で収穫された「ねぎ三昧」を使用します。													
3	月	ごはん	○	たごかつ とうふじる 豆腐汁 こまつな 小松菜のごまあえ	たごかつ 鶏肉 豆腐 かまぼこ わかめ しらす	牛乳		にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん キャベツ		米 砂糖 ごま ごま油	649 26.3	749 29.9	 いも
4	火	ごはん	○	いしかりじる 石狩汁 にもの ひじきの煮物 みかん	鮭 豆腐 みそ ちくわ	牛乳		にんじん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう とうもろこし みかん		じゃがいも 米 こんにやく 砂糖 油	629 22.3	751 26.4	 たまご
5	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	ビーフシチュー ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳		にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ		じゃがいも パン いちごジャム 砂糖 油	661 26.3	831 32.5	 くだもの
6	木	ごはん	○	さわらの西京焼き よしのじる 吉野汁 りんご	さわら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ちくわ	牛乳		にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ ごぼう りんご		かたくり粉 米	641 27.8	762 32.8	 にゅうせいひん
7	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	ロールキャベツ とうにゅう 豆乳スープ	ロールキャベツ 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳		 にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ		パン レーズンクリーム じゃがいも	626 24.8	791 29.9	 かいそう
10	月	ごはん	○	あじの白しょうゆ焼き さつまいものみそ汁 こまつな こんが 小松菜の昆布あえ	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	牛乳		にんじん ねぎ はくさい えのきたけ はくさい ごぼう もやし こまつな こんが		さつまいも 米 ごま油	627 28.7	754 34.5	 くだもの
11	火	ごはん	○	キムチ鍋 きぼ だいこん にもの 切り干し大根の煮物 オレンジ	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳		にんじん にんじん いんげん はくさい 大根 ぶなしめじ 白ねぎ はくさいキムチ 切り干し大根 干しいたけ オレンジ		米 砂糖 油	618 25.8	743 30.8	 いも
12	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	焼きぎょうざ 皿うどん ゆでもやし	ぎょうざ 豚肉 えび いか ちくわ	牛乳		にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン たけのこ きぬさや きくらげ もやし		パン りんごジャム かたくり粉 砂糖 皿うどんめん 砂糖	674 27.5	894 35.2	 たまご
13	木	わかめごはん	○	ちくげんに 筑前煮 ほうれん草とツナのごまあえ	鶏肉 なまあげ わかめ まぐろ水煮	牛乳		にんじん いんげん たけのこ れんこん ほうれんそう にんじん もやし		こんにやく さといも 砂糖 米 砂糖 ごま	622 24.6	751 29.5	 くだもの
【クリスマス】チョコレートケーキとストロベリーケーキどちらを選びましたか？自分が選んだケーキでクリスマス献立を味わいましょう。													
14	金	こくとう 黒糖パン	○	とりのから揚げ ABCスープ ゆでブロッコリー セレクトケーキ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 わかめ	牛乳		にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー たまねぎ キャベツ たまねぎ		油 ABCマカロニ パン 黒糖 じゃがいも クリスマスケーキ	753 28.1	893 33.1	 さかな
【冬至】12月22日は冬至の日です。この日に「ん」のつく食べ物を食べると運がよくなるといわれています。													
17	月	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ あじつみれ汁 みかん	あじつみれ 豆腐 かまぼこ	牛乳		かぼちゃサンドフライ にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ みかん		油 かたくり粉 米	671 22.8	830 27.2	 にゅうせいひん
18	火	チキンライス	○	ミートオムレツ ジュリエンスープ チーズ	ミートオムレツ ベーコン	牛乳		にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし		じゃがいも	652 23.1	781 26.7	 さかな
【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。山口県で作られた夏みかんを使用した夏みかんジャムが登場します。													
19	水	こめこ 米粉パン けんさんなつ 県産夏みかんジャム	○	かしわうどん こまつな 小松菜のじゃこ炒め ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 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 もやし とうもろこし		うどん パン 夏みかんジャム ごま油	627 26.1	768 32.0	 たまご
20	木	ごはん	○	ほいごろう 回鍋肉 ちゅうか 中華スープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳		にんじん ピーマン ほうれんそう にんじん たけのこ もやし たまねぎ 干しいたけ		キャベツ たまねぎ にんにく 砂糖 米 ごま油	622 26.9	753 32.3	 くだもの
21	金	まるがたよこわ 丸型横割りパン ノンエッグマヨネーズ	○	えびカツ ポイルキャベツ やさい 野菜のポトフ みかんゼリー	えびカツ 鶏肉 ウインナー	牛乳		キャベツ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ かぶ		パン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも みかんゼリー	680 27.5	806 32.3	 かいそう

★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。





# 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 種実類 油脂類	小学校	中学校			
8	火	ごはん	○	おやこどん 親子丼の具 ちくわと野菜のごま炒め りんご	鶏肉 かまぼこ たまご ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし りんご	砂糖 かたくり粉 砂糖 米		641 25.0	769 30.1		
9	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	岩国れんこんコロッケ 七草スープ コールスローサラダ	コロッケ ベーコン		にんじん だいこんの葉 かぶの葉 みずな にんじん	だいこん かぶ キャベツ とうもろこし		油 油	644 21.4	798 25.8		
10	木	ごはん	○	ぶりの照り焼き しらたま煮 白玉雑煮 はすのさんばい	ぶり 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	だいこん はくさい れんこん	白玉団子 砂糖 米		652 25.3	776 29.7		
11	金	キャロットパン	○	【にんじんの日】1月12日(土)は語呂合わせで(い【1】い【1】にん【2】じん)の日とされています。この日という人は高麗人参のことで昔は人参というと高麗人参のことを言っていました。										
11	金	キャロットパン	○	クリームシチュー ビーンズサラダ	鶏肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳	にんじん グリンピース にんじん	マッシュルーム 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	油	632 25.6	796 31.8		
15	火	ごはん	○	【ねたろう週間(地産地消週間)】15日(火)～21日(月)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。										
15	火	ごはん	○	ぶくの唐揚げ さつまじる 香味あえ	ぶく 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キャベツ もやし しょうが	こんにゃく さつまいも 砂糖 米	油	594 23.9	718 28.6		
16	水	こめこ 米粉パン 県産いちごジャム	○	ボークチャップ ほうれんそうのスープ みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ にんにく 干しいたけ キャベツ たまねぎ	砂糖 パン ジャム	油	628 27.8	771 34.2		
17	木	ごはん	○	豆腐チゲ のり酢あえ りんごゼリー	豚肉 豆腐 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ キャベツ もやし		米 ゼリー		613 26.1	733 31.3	
18	金	まるがた 丸型 よこわ 横割りパン	○	県産ハンバーグ ケチャップ ゆで野菜 根菜とウィンナーのスープ	ハンバーグ 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ	じゃがいも パン		654 25.5	811 31.3		
21	月	ごはん	○	さばの味噌煮 かきたま汁 納豆	さば 豆腐 たまご かまぼこ 納豆	牛乳	ごまつな	たまねぎ	かたくり粉 米		620 26.0	713 28.7		
22	火	むぎ 麦ごはん	○	【カレーの日】1982年1月22日、戦後の学校給食開始35周年を記念して、全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことから制定されました。										
22	火	むぎ 麦ごはん	○	カレーライス コーンサラダ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん グリンピース にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 麦 米	油 油	676 19.9	793 23.0		
23	水	こめこ 米粉パン 県産りんごジャム	○	【アーモンドの日】アーモンドはビタミンEをたくさん含んでいます。「1日23粒」食べると1日に必要なビタミンEが摂れることから、この日を「アーモンドの日」としたそうです。										
23	水	こめこ 米粉パン 県産りんごジャム	○	大豆とごぼうのメンチカツ チンゲンサイのスープ 野菜とアーモンドのあえもの	メンチカツ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし もやし きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	639 22.9	823 29.2		
24	木	ごはん	○	【全国学校給食週間】24日(木)～30日(水)昭和21年12月24日から戦後の学校給食が再開されました。1か月遅れの1月24日が(給食記念日)となり24日からの1週間が全国学校給食週間となりました。										
24	木	ごはん	○	さけの塩焼き さつまいものみそ汁 たくあんのごまいため	さけ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり たくあん	さつまいも ごま ごま油		589 28.6	702 33.5		
25	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	ミートボールのケチャップ煮 カラフルサラダ	ミートボール 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	油	649 25.9	802 31.1		
28	月	ごはん	○	肉じゃが 白菜としらすのあえもの	牛肉 なまあげ わかめ しらす干し	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ はくさい もやし	しらたき 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	油	605 21.8	730 26.0		
29	火	ごはん	○	けんちよう 肉みそねぎ三昧 みかん	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ だいこん みかん	砂糖 こんにゃく 砂糖 米	油 ごま油	640 24.9	763 29.9		
30	水	ポパイパン	○	お魚カツ ミネストローネスープ わかめサラダ	お魚カツ まぐろ水煮	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	636 23.5	782 28.4		
31	木	ごはん	○	麻婆なす ワンタンスープ オレンジ	豚肉 みそ 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	かたくり粉 タンメン	油	605 21.6	747 25.9		

★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。





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 種実類 油脂類	小学校		中学校
<p><b>【節分の日】</b> 山口県には、節分に鯨を食べる風習があります。これには大きい鯨にあやかり、大きく成長するようといった願いが込められています。</p>													
1	金	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	くじらつたあ 鯨電田揚げ コンソメスープ りんご	鯨 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	657 26.9	772 32.3	さかな
4	月	むぎ 麦ごはん	○	★ポークカレー ツナサラダ	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	じゃがいも	油	643 20.6	792 24.7	かいそう
5	火	ごはん	○	いわしの梅煮 とりだんご汁 白菜のゆずあえ	いわし 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ はくさい ゆず果汁	じゃがいも	砂糖	612 21.8	732 25.4	たまご
<p><b>【抹茶の日】</b> 茶道のお点前でお湯を沸かすとき、風炉という道具を使います。この風炉にかけて西尾茶協同組合が2月6日を抹茶の日としたのが由来です。</p>													
6	水	こめこ 米粉パン オレンジマーマレード	○	チキンのトマト煮 じゃこサラダ ★小野茶ムース	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん トマト	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも	油	698 25.5	814 30.0	くだもの
7	木	ごはん	○	さばの塩焼き おおひら 野菜のごまあえ	さば 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ もやし	ごんやく さといも 砂糖	油	662 27.6	799 33.2	だいず・豆腐
8	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	コロッケ ABCスープ ゆでブロッコリー	コロッケ ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	マカロニ	油	663 21.8	759 25.2	乳製品
12	火	ごはん	○	ピビンバ わかめスープ ヨーグルト	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい キムチ もやし たまねぎ	砂糖 ごま ごま油	油	596 21.7	708 25.4	くだもの
13	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	じゃがいものポトフ チンゲンサイのソテー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも パン レーズンクリーム	油	642 23.5	759 28.1	たまご
14	木	ごはん	○	★チキンチキンごぼう かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	砂糖 米	油	651 24.2	791 29.1	さかな
15	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	はくさい 白菜のクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい グリーンピース たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン ジャム	油	614 23.3	734 27.7	くだもの
18	月	ごはん	○	しゅうまい えびと豆腐のくず煮 もやしのナムル	しゅうまい えび 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	油	590 24.5	735 30.6	いも類
<p><b>【食育の日】</b> 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。山陽小野田市のふるさとの味、元気のりの汁が登場します。</p>													
19	火	ごはん	○	ハンバーグのソースかけ 元気のりの汁	ハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん 干しいたけ	砂糖 米	油	633 22.5	759 26.6	だいず・豆腐
20	水	こくとう 黒糖パン	○	ポークピーンズ 小松菜サラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン 黒糖	油	630 26.2	761 31.2	かいそう
21	木	ごはん わかめふりかけ	○	★鶏の唐揚げ 魚そうめん汁 オレンジ	鶏肉 魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ オレンジ	砂糖 米	油	608 22.6	729 26.8	さかな
22	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	とりにく 鶏肉のアップルソースかけ チーズサラダ オニオンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	りんご キャベツ きゅうり	パン マーガリン 砂糖 油	油	659 25.9	780 31.0	くだもの
25	月	ごはん	○	こ 小あじの天ぷら のっぺい汁 ゆかりあえ	あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 さといも ごんやく かたくり粉	油	582 22.7	739 30.9	乳製品
26	火	ごはん	○	だいこん みそに 大根の味噌煮 小松菜のアーモンドあえ	豚肉 ちくわ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん グリーンピース キャベツ とうもろこし	ごんやく 砂糖 米 アーモンド	油	594 22.1	718 26.5	色の濃い野菜
27	水	せわ 背割りパン	○	ドライカレー 野菜スープ りんご	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	612 25.1	734 30.1	たまご
28	木	ごはん	○	じゃがぶたキムチ 中華サラダ 小魚アーモンド	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも しらたき 砂糖 ごま ごま油	油	595 19.2	709 22.0	だいず・豆腐

- 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。
- ★マークがついている献立は、中学3年生のリクエスト献立です。





# 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
【ひなまつり献立】 昔は、外にひな人形を持ちいろいろな所にみせて歩く「ひなの国見せ」と呼ばれる風習がありました。そのときに外で食べられるものとして持って行った物が「ひなあられ」とされています。													
1	金	こめこ 米粉パン マーシャルビーンズ	○	ほうれん草と卵のスープ なはな 菜の花サラダ ひなあられ	豆腐 たまご 鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	ほうれんそう にんじん 菜の花 にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン 砂糖	マーシャルビーンズ 油	631 25.8	767 31.1	
4	月	ごはん	○	ぶたじる 豚汁 きぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 オレンジ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん いんげん	だいこん ごぼう たまねぎ 切り干しだいこん 干しいたけ	こんにやく じゃがいも 砂糖	油	587 22.7	708 27.3	
5	火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ ミルク	豚肉 まぐろ水煮	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 もやし	じゃがいも 麦 米 砂糖	油	689 21.6	828 25.6	
6	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	はるま 春巻き ちゅうか 中華スープ ブロッコリー	春巻き 鶏肉 豆腐	牛乳	 ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ	パン レーズンクリーム	油	652 23.5	783 27.8	
7	木	ごはん	○	けず ぶしに さんまの削り節煮 だいこん じる 大根のそぼろ汁 やさい 野菜のごまあえ	さんまの削り節煮 鶏肉 生揚げ	牛乳	 にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	こんにやく 米 かたくり粉 砂糖	油 ごま	697 26.7	802 30.0	
8	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	じゃがいものクリーム煮 コールスローサラダ	ミートボール	牛乳	にんじん ほうれんそう 	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース とうもろこし キャベツ	じゃがいも パン ジャム 砂糖	油	648 23.7	775 28.5	
11	月	ごはん	○	とうふ かに 豆腐のピリ辛煮 ナムル	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	砂糖 かたくり粉 米	油 ごま油 ごま ごま油	595 23.4	720 28.2	
12	火	ごはん	○	むらくも汁 たかないた 高菜炒め オレンジ	豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん たかな漬	えのきたけ たまねぎ キャベツ	かたくり粉 ごま油	油	611 24.8	741 29.6	
13	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	や 焼きぎょうざ ビーフスープ もやしのカレーソテー	ぎょうざ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	パン マーガリン ビーフ	ごま油 油	597 22.2	758 27.6	
14	木	ごはん	○	いしかり 石狩汁 ひじきの煮物 りんご	鮭 豆腐 みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	611 21.9	733 26.5	
15	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	かきあげうどん こまつな 小松菜サラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ 野菜かきあげ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん パン ジャム 砂糖	油	629 21.2	739 25.6	
18	月	ゆかりごはん	○	いそに じゃがいもの磯煮 やさい 野菜としらすの炒め物	鶏肉 生揚げ	ひじき 牛乳	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 しらす 砂糖	油	612 22.2	737 26.5	
【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。山口県の郷土料理であるけんちょうが登場します。													
19	火	ごはん	○	ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子 けんちょう そくせきづ 即席漬 ゆず吉ゼリー	五目厚焼き玉子 豆腐 鶏肉	牛乳	 にんじん	だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 こんにやく 砂糖	油	589 22.1	716 27.4	
20	水	こめこ 米粉パン メープルシロップ & マーガリン	○	てづく にだんご 手作り肉団子スープ ジャーマンポテト いちご	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ	かたくり粉 じゃがいも パン メープルシロップ	マーガリン	626 24.2	748 28.7	
22	金	クロワッサン	○	しろみぎかな 白身魚フライ とうもろこしのスープ フレンチサラダ	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	クロワッサン じゃがいも 砂糖	油	628 24.4	758 29.2	
25	月	ごはん	○	さんしよく 三色そばろ こまつな 小松菜のみそ汁 ミニトマト	鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 じゃがいも	油	605 24.3	730 29.0	

★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。

