



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
8	月	ごはん	○	てづく 手作りハンバーグ わかめスープ ゆでブロッコリー	牛肉 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ 干しいたけ	パン粉 砂糖 じゃがいも		651 26.3	794 31.5	 くだもの
9	火	むぎ 麦ごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ いわ お祝いいちごゼリー (中学校)	鶏肉 大豆	牛乳	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	じゃがいも 砂糖	油	669 20.2	846 23.7	 さかな
10	水	こくとう 黒糖パン	○	とり からあ 鶏の唐揚げ ジュリエンスープ ミニトマト	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	665 25.5	808 30.4	 だいず・豆腐
11	木	ごはん	○	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き はる 春キャベツのみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ぶなしめじ	砂糖 米	油	605 23.6	729 28.4	 いも類
12	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	すいぎょうぎ 水餃子スープ アスパラとコーンのソテー オレンジ	餃子	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ もやし 干しいたけ キャベツ とうもろこし	ごま油 油	マーガリン	630 22.2	766 26.2	 乳製品
15	月	わかめごはん	○	ちくぜんに 筑前煮 こまつな 小松菜のごま炒め いわ お祝いいちごゼリー (小学校)	鶏肉 生揚げ 平天	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな にんじん	たけのこ れんこん 干しいたけ もやし	さといも 砂糖 こんにゃく 米	油	660 23.8	759 28.2	 たまご
16	火	ごはん	○	あじの白しゅうゆ焼き さわにわん 沢煮椀 オレンジ	あじ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん 干しいたけ えのきたけ たけのこ ぼうろ	かたくり粉	米	602 26.4	723 31.2	 かいそう
17	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	じゃがいものベーコン煮 アーモンドサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン	油 マーシャルピーンズ	682 24.0	845 28.7	 乳製品
18	木	ごはん	○	さばのみそ 味噌汁 ほうれん草の和え物	さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし	米	砂糖	643 27.3	768 32.4	 くだもの
19	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	いわくに 岩国れんこんコロッケ はるやさい 春野菜のミネストローネ れいとう 冷凍ピーチ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ キャベツ もも	じゃがいも マカロニ パン ジャム	油	704 23.1	843 27.0	 さかな
22	月	ごはん	○	ビビンバ トックスープ ヨーグルト	牛肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさいキムチ もやし 山菜 たけのこ たまねぎ	砂糖 トック	ごま ごま油 ごま油	611 21.8	725 25.1	 だいず
23	火	ごはん	○	にく 肉じゃが す 酢のもの	牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米	砂糖 油	607 21.2	730 25.6	 くだもの
24	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン スライスチーズ	○	て や 照り焼きパティ たまごのスープ オレンジ	鶏肉	チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん	干しいたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし	かたくり粉		676 33.5	800 39.4	 かいそう
25	木	ごはん ふりかけ	○	さかななんぼんづ 魚の南蛮漬け わかたけじる 若竹汁	白身魚	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖 米	油 ふりかけ	614 19.9	737 23.4	 緑黄色野菜
26	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	アスパラのシチュー ひじきと大豆のサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり	じゃがいも パン ジャム	油	628 24.0	760 28.7	 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。





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
7	火	ごはん	○	野菜のスタミナ炒め えび団子のすまし汁 笹だんご	牛肉 みそ えびボール 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 かたかり粉 米 笹だんご	油	685 24.6	811 29.5	くだもの
8	水	とうりゅう 豆乳パン	○	ビーフシチュー コーンサラダ	牛肉 豆乳	牛乳	にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン 砂糖	油	664 25.1	807 30.2	さかな
9	木	ごはん	○	つくね えびと豆腐のくず煮 アスパラのあえもの	つくね えび 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 かたかり粉 砂糖	油	646 28.2	755 32.6	くだもの
【ごぼうの日】 新ごぼうの旬を迎えるこの季節。5(こ)1(棒)0(お)の語呂合わせで5月10日「ごぼうの日」と定められました。新ごぼうは柔らかく、風味が上品で優しい香りがすることが特徴です。													
10	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	かぼちゃサンドフライ ごぼうスープ キャベツのソテー	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	かぼちゃ サンドフライ たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも	油	677 24.1	844 29.1	緑黄色野菜
13	月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのしそあえ	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ グリンピース れんこん キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 しらたき かたかり粉 米	油	622 22.2	750 26.3	たまご
14	火	ごはん	○	ぎょうざ 八宝菜 もやしのナムル	ぎょうざ 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん きぬさや にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ ヤクゴーン たまねぎ もやし	米 かたかり粉 砂糖 ごま油	油	638 26.4	809 33.3	いも類
【ヨーグルトの日】 ロシアの微生物学者で、ヨーグルトに含まれる乳酸菌について研究したイリヤ・メチニコフ氏の誕生日を記念して定められました。													
15	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	お魚カツ チンゲンサイのスープ ブロッコリー ヨーグルト	お魚カツ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン ジャム	油	667 24.8	796 29.3	だいず・豆腐
16	木	ごはん	○	さばの味噌煮 けんちん汁 ミニトマト	さば みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 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	653 28.5	783 33.6	乳製品
17	金	キャロットパン	○	肉団子のスープ ごまつなサラダ うまかつてん	豆腐 鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ わかめ ドライキャロット	たまねぎ きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン	油 うまかつてん	619 25.8	731 30.0	たまご
【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。山陽小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。													
20	月	ごはん	○	厚焼きたまご うま煮 のり酢あえ	卵 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ ふき グリンピース キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	油	637 25.3	786 31.8	くだもの
21	火	ひじきごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 吉野汁 オレンジ	ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ひじき しらす干し	だいこん えのきたけ オレンジ	かたかり粉 米	油	624 22.0	821 27.9	緑黄色野菜
22	水	パン	○	ポークビーンズ 野菜ソテー	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム ドライパイン	じゃがいも パン	油	657 29.6	794 36.0	たまご
23	木	ごはん	○	さわらの西京焼き のつべい汁 ゆずあえ	さわら みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん 干しいたけ ごぼう キャベツ ゆず果汁	さといも こんにやく かたかり粉 砂糖 かたかり粉	米	612 27.6	735 32.9	くだもの
24	金	こめこ 米粉パン マーシャルビーンズ	○	シチュー イタリヤンサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン	油 マーシャル"ニス"	649 22.9	801 27.3	かいそう
【小松菜の日】 こ(5)まつ(2)な(7)という語呂合わせから小松菜の消費拡大を目的として定められました。小松菜はカルシウムを多く含んでいて、その量はほうれんそうの約4倍です。													
27	月	ごはん	○	いわしの梅煮 小松菜のごまあえ すまし汁	いわし 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 ごま	油	619 24.5	742 29.1	さかな
28	火	ごはん	○	麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ ウインナー	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	砂糖 かたかり粉 米	ごま油 ごま	620 23.2	748 27.7	くだもの
29	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	ウインナー 野菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン	マーガリン	694 26.9	820 31.2	乳製品
【味噌の日】 毎月30日は「味噌の日」です。食生活の洋風化、外食の増加等による味噌の消費減少をストップしようと1982年に定められました。													
30	木	ごはん	○	チキンチキンごぼう じゃがいものみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ わかめ	ごぼう えだまめ たまねぎ	砂糖 かたかり粉 米	油	687 23.6	834 28.2	緑黄色野菜
31	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	ミートスパゲティ ほうれんそうのサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	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	砂糖 スパゲティ パン	油	669 25.4	818 30.8	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。





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)		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	○	おやこどんぐり 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 かたくり粉		604 23.9	728 28.8	乳製品
【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。												
4火	ごはん	○	いわしの竜田揚げ	いわし	牛乳			米	油	611 24.3	733 28.8	いも類
			豆腐汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ					
			オレンジ				オレンジ					
5水	こめこ 米粉パン オレンジマーレード	○	コーンシチュー	豚肉	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	油	656 23.6	774 27.3	さかな
			カラフルサラダ			赤ピーマン アスパラガス	黄ピーマン キャベツ	砂糖				
			こぎかな 小魚アーモンド		かたくちけし			パン ジャム	アーモンド			
6木	ごはん	○	ちくげんに 筑前煮	鶏肉 生揚げ 平天	牛乳	にんじん いんげん	たけのこ れんこん	こんにゃく さといも 砂糖	油	583 23.3	702 27.9	かいそう
			こまつな 小松菜のごまあえ		しらす	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま ごま油			
			あじう 味付けのり		のり			米				
7金	こくとう 黒糖パン	○	照り焼きチキン	鶏肉	牛乳			パン 黒砂糖		641 25.5	773 30.5	くだもの
			ABCスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	マカロニ				
			チーズサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	油			
【地場産給食週間】10日(月)～14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。												
10月	ごはん	○	ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉 豚肉		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	砂糖 かたくり粉		679 21.3	813 24.9	たまご
			地場産味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん					
【入梅】6月11日は入梅です。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る目安の日として定められています												
11火	ごはん	○	はちまき 入りだんごのうま煮	はちまき入り野菜団子 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖	油	643 23.0	752 26.8	緑黄色野菜
			キャベツの梅おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり ねり梅	米				
			おのちや 小野茶ムース					小野茶ムース				
12水	こめこ 米粉パン けんさん 県産いちごジャム	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ れんこん にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	622 26.3	741 31.4	さかな
			なつみかんサラダ				甘夏みかん きゅうり キャベツ	砂糖	油			
13木	ごはん	○	だい レンコ鯛のかりかり揚げ	レンコ鯛	牛乳			米	油	664 22.3	784 25.3	かいそう
			とうにゅうじ 豆乳汁	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ 干しいたけ	じゃがいも				
			ミニトマト			ミニトマト						
14金	こめこ 米粉パン なつ 夏みかんジャム	○	わかめうどん	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		587 23.9	710 28.9	くだもの
			アスパラのソテー	ベーコン		こまつな アスパラガス	キャベツ	パン ジャム	油			
17月	わかめごはん	○	にく 肉じゃが	牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも しらすき 砂糖	油	606 23.4	728 28.2	緑黄色野菜
			ず のり酢あえ	まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ もやし	米				
18火	ごはん	○	ちゅうか 中華スープ	鶏肉 豆腐		ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ もやし 干しいたけ			607 24.0	731 28.5	たまご
			ほいこうろう 回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油			
			れいとう 冷凍バイン		牛乳		バイン	米				
【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。秋産の瀬付きあじ夏野菜のソースをかけていただきます。												
19水	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	あじの夏野菜ソースかけ	あじ		赤ピーマン	たまねぎ きゅうり 黄ピーマン レモン	砂糖	油 オリーブ油	683 25.9	787 29.1	くだもの
			さかな 魚とソース別配缶		牛乳			パン はちみつ	マーガリン			
			チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				
20木	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	649 21.5	785 25.5	乳製品
			ツナサラダ	まぐろ水煮	わかめ	ほうれんそう	きゅうり キャベツ	砂糖	油			
21金	ほうれんそうパン	○	コーングラタン	グラタン	牛乳	ほうれんそう		パン 砂糖		680 22.1	801 26.0	さかな
			ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
			ビーンズサラダ	大豆	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油			
24月	ごはん	○	とうふ 豆腐のピリ辛煮	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油	616 25.0	745 30.2	かいそう
			もやしのナムル		牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごま油			
25火	ごもくかま 五目釜めし	○	かきたま汁	豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	かたくり粉		595 32.4	719 38.5	緑黄色野菜
			さけ しおや 鮭の塩焼き	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	米	こんにゃく 砂糖			
26水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	トマトソースパゲティ	ベーコン えび いか		にんじん こまつな トマト バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	671 28.4	831 34.7	くだもの
			えだまめ 枝豆サラダ		牛乳			パン	マーガリン			
27木	ごはん	○	だいず やさい 大豆と野菜の炒め煮	大豆 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 砂糖	油	673 26.8	817 32.5	かいそう
			こらみ 香味あえ			ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし しょうが	砂糖				
			けんさんあか 県産赤エビのからあげ	えび				米	油			
28金	せわ 背割りパン	○	ドライカレー	大豆 鶏ひき肉 豚ひき肉		にんじん	たまねぎ しょうが		油	615 25.7	745 31.0	乳製品
			やさい 野菜スープ	ベーコン		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				
			オレンジ		牛乳		オレンジ	パン				

★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>夏野菜には体を冷やし、夏バテを予防する働きがあります。今日の給食では夏野菜をたくさん使います。主な材料のうち、夏野菜を太字で示しています。</p>													
1	月	ごはん	○	麻婆なす ワンタンスープ 冷凍みかん	豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ 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	615 21.0	732 24.6	かいそう
2	火	ごはん	○	みそ豚じゃが いわしの生姜煮 ミニトマト	豚肉 生揚げ みそ いわし		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも しらたき 砂糖		659 27.0	830 34.3	くだもの
3	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	白いんげん豆のシチュー ごまじゃこサラダ	豚肉 白いんげん豆 かつお節		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	じゃがいも パン	マーシャルピーンズ ごま油	669 26.5	824 31.4	さかな
<p>7月7日は七夕です。7月4日は断面が星形のオクラの入った魚そうめん汁が、7月5日には星形ハンバーグとたなばたゼリーが出ます。味わって食べましょう。</p>													
4	木	わかめごはん	○	きすのフライ(青のり粉入り) 魚そうめん汁	きす 卵 鶏肉 魚そうめん		わかめ にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 米	油	610 23.8	711 27.0	緑黄色野菜
5	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	星形ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ たなばたゼリー	ハンバーグ ベーコン		ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ どうもろこし たまねぎ	パン ジャム 砂糖 油	油	686 24.4	838 30.4	乳製品
8	月	ごはん	○	あじの白しょうゆ焼き 小松菜の味噌汁 オレンジ	あじ 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ オレンジ	じゃがいも 米		604 25.7	718 29.8	たまご
<p>7月10日は「納豆の日」です。納豆には血液をサラサラにするナットウキナーゼや骨からカルシウムが流出するのを防ぐビタミンKなどが含まれています。</p>													
9	火	ごはん	○	牛肉とごぼうのうま煮 ゆかりあえ 納豆	牛肉 生揚げ ちくわ 納豆		にんじん いんげん しそ	ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	砂糖 しらたき 米	油	608 25.6	722 30.6	緑黄色野菜
10	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	皿うどん しゅうまい ゆでもやし	豚肉 えび いか しゅうまい		にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	皿うどん 麵 砂糖 かたくり粉	油	670 30.4	890 40.3	かいそう
11	木	キャロットピラフ	○	コロッケ ジュリエンスープ ヨーグルト	コロッケ 鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも 米	油	692 20.4	793 23.0	くだもの
12	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	タンダーチキン チンゲンサイのスープ カラフルサラダ	鶏肉 ベーコン		にんじん チンゲンサイ アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ どうもろこし キャベツ 黄ピーマン	パン 砂糖 油	レーズンクリーム	675 30.2	849 36.3	さかな
16	火	むぎ 麦ごはん	○	夏野菜カレー 小松菜サラダ	豚肉 ハム		にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ えだまめ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	油	664 23.0	803 27.4	たまご
17	水	まるがたよこわ 丸形横割りパン	○	白身魚のフライ チーズ 野菜スープ ゆでどうもろこし	白身魚 ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ズッキーニ どうもろこし	パン粉 パン	油	639 28.3	791 33.7	いも類
18	木	ごはん	○	豚キムチ にらたまスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 たまご		にんじん にら	はくさいキムチ もやし たまねぎ キャベツ オレンジ	油 米		595 23.3	718 27.9	かいそう
19	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ミートスパゲティ ハムサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム どうもろこし キャベツ きゅうり	スパゲティ パン ジャム 砂糖 油	油	685 25.8	845 31.4	乳製品

- ★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。



夏休みの食生活ポイント



①朝ごはんを必ず食べよう

朝ごはんには、体と脳を目覚めさせる大切な役割があります。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりととりましょう。

②規則正しい生活リズムで過ごそう

早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。朝・昼・夕の3度の食事もきちんととりましょう。

③冷たいものをとりすぎないようにしよう

暑いときにアイスやジュースなどの冷たいものを食べすぎると、

④主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう

暑いときこそバランスのよい食事が大切です。特にビタミンと水分をたっぷり含む旬の夏野菜を食べて夏バテを予防しましょう。

⑤カルシウムを積極的にとろう

夏休みは給食がないので牛乳でカルシウムを補うことができません。海藻や小魚、牛乳、乳製品を食べてカルシウムをとりましょう。



8月 学校給食献立表

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		
28 水	まるがたよこわ丸型横割りパン	○	エビカツ ノック マヨネーズ ボイルキャベツ コンソメスープ れいとう冷凍みかん	エビカツ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ とうもろこし みかん	パン	油 マヨネーズ	596 23.0	755 28.8	色の濃い野菜
29 木	ごはん	○	ひじきの中華ソテー たまご卵スープ ヨーグルト	豚肉 たまご ベーコン	ひじき	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ にんじん	とうもろこし キャベツ	砂糖 かたくり粉 米	砂糖	油	658 24.6	780 28.7	くだもの
30 金	こめこ米粉パン りんごジャム	○	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 砂糖	油	油	614 24.6	667 26.8	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・献立が急遽変更になる場合があります。ご了承ください。



8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。

食事の量は少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

栄養のバランスを考えてね。

え

い

よ

う

ば

ら

に

す



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
2月	ごはん	○	なつやさい 豆野菜のスタミナ炒め わかめスープ きよほう 巨峰	牛肉 赤みそ 鶏肉 豆腐		赤ピーマン ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ 巨峰	砂糖 じゃがいも 米	油	588 24.0	702 28.6	ヨーグルト
3火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ	豚肉 ツナ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	648 21.0	785 24.9	くだもの
4水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ビーフンスープ ミートオムレツ はちみつレモンゼリー	豚肉 ミートオムレツ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ もやし	ビーフン パン ジャム ゼリー		679 24.6	774 28.0	いも類
5木	ごはん	○	さつま汁 お魚カツ ゆかりあえ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ お魚カツ		にんじん ねぎ しそ	だいこん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	さつまいも こんにゃく 米	油	629 22.5	737 25.5	かいそう
6金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	照り焼きチキン ミネストローネスープ 冷凍パイ	鶏肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ パイ	じゃがいも マカロニ パン ジャム	油	626 23.9	730 27.0	だいず・豆腐
9月	ごはん	○	肉じゃが 切り干し大根のごま炒め 梨	牛肉 生揚げ 油揚げ		にんじん ごまつな	たまねぎ グリンピース 切り干しだいこん 梨	じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 米	油	658 22.5	783 26.6	小魚
10火	ごはん	○	のっぺい汁 あじの西京焼き ピリ辛きゅうり	鶏肉 豆腐 油揚げ あじ みそ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ ごぼう きゅうり もやし	里芋 こんにゃく かたくり粉 米 砂糖 ごま油		600 26.0	699 28.7	色の濃い野菜
11水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	かしわうどん ごまつなチャンプルー	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 豆腐 たまご		にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ もやし	うどん 砂糖 油 ごま油 パン マーシャルピーンズ		642 28.1	800 33.7	くだもの
12木	ごはん	○	中華スープ 揚げぎょうざ ゆでもやし	豚肉 ぎょうざ		ほうれんそう にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし	米 砂糖	油	587 20.0	676 22.5	たまご
13金	とうりゅう 豆乳パン	○	ミートボールのケチャップ煮 わかめサラダ お月見ゼリー	ミートボール 大豆 ベーコン ツナ		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 砂糖 ゼリー パン 砂糖	油	678 26.0	833 31.8	色の濃い野菜
17火	ごはん	○	かぼちのみそ汁 豚肉の生姜焼き 巨峰	豆腐 みそ 豚肉		かぼちや にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たまねぎ しょうが 巨峰	砂糖 砂糖 米	油	636 23.5	852 27.2	いも類
18水	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 とうもろこしのスープ	ハンバーグ 鶏肉		にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし たまねぎ	砂糖 じゃがいも パン ジャム		659 27.9	807 34.3	かいそう
19木	わかめごはん	○	小野茶そうめん汁 岩国れんこんコロッケ オレンジ	かまぼこ 鶏肉		にんじん ねぎ	干しいたけ たまねぎ オレンジ	小野茶めん コロッケ 米	油	668 20.7	797 23.9	だいず・豆腐
20金	ほうれんそうパン	○	じゃがいものベーコン煮 カラフルサラダ	豚肉 ベーコン		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 とうもろこし 黄ピーマン	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	油	643 23.4	776 27.6	さかな
24火	ごはん	○	麻婆大根 もやしのナムル	豚ひき肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく もやし	砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま ごま油 米	ごま油	583 21.6	687 24.8	たまご
25水	せわ 背割りパン	○	チリコンカン 野菜スープ	レンズまめ ひよこまめ 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン		にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし	砂糖 じゃがいも パン	油	621 26.4	752 31.6	乳製品
26木	ごはん	○	豆腐汁 さんまの塩焼き 即席漬け	豆腐 かまぼこ さんま		にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ きゅうり	米		628 25.2	742 29.2	いも類
27金	こくろ 黒糖パン	○	白身魚のフライ モロヘイヤスープ ブロッコリーの青じそドレッシングあえ	ホキ ベーコン		モロヘイヤ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン 黒糖 油		671 26.2	770 29.3	だいず・豆腐
30月	ごはん	○	生揚げの肉みそ煮 キャベツのおかかあえ	生揚げ 豚ひき肉 みそ かつお節		にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	こんにゃく じゃがいも 砂糖 かたくり粉 砂糖 米	油	604 22.6	715 25.9	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 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			
1 火	ごはん	○	さんよく 三色そばろ みそじる さといもの味噌汁 オレンジ	鶏ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ にんじん 牛乳	えだまめ しょうが はくさいたまねぎ えのきたけ オレンジ	砂糖 油 米		651 28.0	789 33.7	さかな	
【豆腐の日】10を「とう」と読み2を「ふ」と読むと「豆腐」になる語呂合わせから、定められました。1993年に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。												
2 水	キャロットパン	○	とうふのスープ かぼちゃサンドフライ ハムサラダ 型抜きチーズ	豆腐 鶏肉 豚肉 ロースハム	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ	パン粉 砂糖 パン	油 油	634 25.1	796 30.1	かいそう	
3 木	ごはん	○	じゃがいものそばろ煮 まりぼけいこん あまぎ 切干大根の旨酢あえ	鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり	じゃがいも しらす 砂糖 でんぷん 米	油 ごま	633 21.7	767 25.7	くだもの	
4 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 ミニトマト	豚ひき肉 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米粉 パン レーズンクリーム		628 25.9	737 30.4	たまご	
7 月	ごはん	○	かきたま汁 こまつな 小松菜のごまいため 納豆	卵 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし	でんぷん 砂糖 米	ごま ごま油	596 26.6	701 30.5	くだもの	
8 火	ごはん	○	さばのゆず味噌煮 即席揚げ けんちん汁	さば みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	キャベツ きゅうり	だいこん 干しいたけ さといも こんにやく	油	641 26.5	896 39.3	乳製品	
9 水	こくとう 黒糖パン	○	ピーンスープ はるま 春巻き もやしのナムル	豚肉 かまぼこ 豚肉	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ もやし キャベツ	ピーン パン 黒糖 油	ごま油	697 23.6	853 28.4	さかな	
【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 木	ごはん	○	ぎゅうにく 牛肉とごぼうのうま煮 のり酢あえ ブルーベリーゼリー	牛肉 生揚げ ちくわ しらす干し のり 牛乳	にんじん いんげん こまつな にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ キャベツ	しらす 砂糖 ゼリー 米	油	664 24.1	787 29.2	たまご	
11 金	こめこ 米粉パン マーシャルピーズ	○	ボークピーズ ツナサラダ	豚肉 大豆 まぐろ水煮	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	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖	マーシャルピーズ 油	671 29.7	826 36.1	かいそう	
【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 火	ごはん	○	あじの白醤油漬 きのこのみそ汁 味付けのり みかん	あじ 油揚げ 豆腐 みそ のり	ねぎ	はくさい えのきたけ しめじ たまねぎ			622 27.1	728 31.4	緑黄色野菜	
16 水	まるがこ 丸型横割りパン	○	白身魚フライ ボイルキャベツ ノンエッグマヨネーズ ABCスープ 冷凍ピーチ	ホキ 豚肉 ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ 黄桃	パン粉 パン マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	645 26.7	766 31.9	だいず・豆腐	
17 木	わかめごはん	○	筑前煮 ごまじゃごサラダ	鶏肉 生揚げ 平天 かつおぶし	にんじん いんげん	たけのこ れんこん キャベツ きゅうり	こんにやく さといも 砂糖 米	油	607 23.7	731 28.4	くだもの	
18 金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	栗のシチュー れんこんサラダ	鶏肉 ロースハム	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ	さつまいも 栗 パン ジャム		607 23.5	725 28.2	いも類	
21 月	ごはん	○	ピピンバ トックスープ ヨーグルト	牛肉 卵 牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさいキムチ もやし 山菜水煮 しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	砂糖 ごま ごま油 トック ごま油 米		652 23.2	773 26.8	さかな	
23 水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ミートスパゲティ フレンチサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ 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 ジャム	オリーブ油	662 25.4	818 30.9	たまご	
24 木	ごもくかま 五目釜めし	○	のつべい汁 ししゃもフライ みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ ししゃも 鶏肉 油揚げ	にんじん ねぎ にんじん	だいこん 干しいたけ ごぼう みかん ごぼう たけのこ 干しいたけ	さといも こんにやく でんぷん パン粉	油	654 24.2	838 31.6	乳製品	
25 金	ほうれんそうパン	○	肉団子のスープ ごまツナサラダ うまかつてん	ミートボール まぐろ水煮 牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそうパウダー	砂糖 砂糖 砂糖 パン	油 うまかつてん	641 27.8	757 32.6	だいず・豆腐	
28 月	ごはん	○	さけ さつまいも リンゴ	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ 牛乳	だいこん ごぼう りんご	さつまいも こんにやく 米		596 29.9	704 35.0	色の濃い野菜	
29 火	ごはん	○	とうふじる 豆腐汁 鶏のから揚げ ゆかりあえ	豆腐 かまぼこ 鶏肉	わかめ 牛乳	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米	油	608 23.1	724 27.5	たまご	
30 水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	わかめうどん 野菜ソテー	鶏肉 かまぼこ ウインナー	わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ とうもろこし	うどん パン ジャム		601 26.1	722 31.6	いも類	
31 木	むぎ 麦ごはん	○	パンピングカレー アーモンドサラダ	鶏肉 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	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 とうもろこし	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	642 20.1	774 24.3	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。

★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)		I初ギ- (kcal)		
					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	金	米粉パン マーガリン	〇	血うどん ショウロンボウ ゆでもやし	豚肉 えび いか 豚肉 鶏肉 牛乳		にんじん	たまねぎ ほうさい たけのこ ヤングコーン きぬさや きくらげ たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	血うどんのめん 砂糖 てんぷん 小麦粉 パン	油 マーガリン	650 27.2	854 35.1	
【救給根菜汁】 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。													
5	火	ごはん	〇	さばのホイル焼き 救給根菜汁 オレンジ	さば みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ オレンジ	砂糖 米粉 さつまいも こんにやく でんぷん さとう 米		653 23.2	730 24.5	
6	水	背割りパン	〇	ウインナー 1食ケチャップ ツナサラダ 野菜スープ ヨーグルト	ウインナー まぐろ水煮 豚肉	牛乳 	ほうれんそう	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン 砂糖	油	616 31.3	747 38.3	
7	木	むぎ 麦ごはん	〇	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛肉 牛乳		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 キャベツ とうもろこし	米 麦 砂糖	油	631 20.0	761 23.6	
【いい歯の日】 今日日は「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。かみごたえのある、アーモンドフライやりんごを出します。しっかりよくかんでいただきます。													
8	金	米粉パン メープルシロップ & マーガリン	〇	魚のアーモンドフライ ジュリエンスープ りんご	ホキ ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし りんご	小麦粉 パン粉 アーモンド 油 パン メープルシロップ マーガリン		689 24.7	745 27.3	
【地産産給食週間】 今週は地産産給食週間です。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ってください。県産・市内産のものは太字で示しています。													
11	月	ごはん	〇	親子丼の具 はすの三杯づけ 徳佐りんごのゼリー	鶏肉 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 	たまねぎ 干しいたけ れんこん じゃがいも	米 砂糖 てんぷん 砂糖	ごま	649 24.4	777 29.5	
12	火	くり 栗ごはん	〇	れんご鯛のかりかり揚げ 大根のそぼろ汁 みかん	れんご鯛 鶏ひき肉 とうもろこし		ごまつな にんじん	だいこん ほうさい みかん	でんぷん 米粉 でんぷん	油	666 22.7	771 25.7	
13	水	米粉パン 県産いちごジャム	〇	あぶり焼きチキン ひじきサラダ ミネストローネスープ	鶏肉 水素大豆	牛乳 干ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ じゃがいも	パン いちごジャム 砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ	655 27.8	762 31.5	
14	木	ごはん	〇	肉団子の豆乳鍋 山口県産ねぎ入り厚焼きたまご ほうれんそうのごまあえ	干辛ボール とうもろこし 豆乳 みそ 卵		にんじん ねぎ ねぎ	ほうさい 干しいたけ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 てんぷん	ごま	654 25.8	772 29.5	
15	金	米粉パン 県産ほんかんジャム	〇	きつねうどん 小松菜のじゃこ炒め	鶏肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	うどん パン ほんかんジャム		559 24.9	675 30.3	
18	月	キャロットピラフ	〇	ごぼうのメンチカツ ゆでキャベツ 1食ソース コンソメスープ	豚肉 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	ごぼう たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン粉 てんぷん 米	油	609 20.8	762 25.6	
【やまぐち郷土料理の日】 山口県の代表的な郷土料理である「けんちょう」と、山陽小野田市の「ねぎ三昧」を使った「肉みそねぎ三昧」を出します。													
19	火	ごはん	〇	けんちょう 肉みそねぎ三昧 みかん	鶏肉 とうふ 豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ 	だいこん 干しいたけ みかん	砂糖 こんにやく 砂糖	油 ごま油	655 26.2	783 31.5	
20	水	米粉パン りんごジャム	〇	スパゲティナポリタン カラフルサラダ	ベーコン えび	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース 赤ピーマン	スパゲティ 砂糖 パン りんごジャム	オリーブ油	648 25.1	800 30.8	
【和食の日】 11月24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。今日の豆腐汁は「かつおこんぶだし」をとって作ります。だしのうまみを味わってください。													
21	木	ごはん	〇	さわらのみりん焼き 切り干し大根の梅あえ 豆腐汁	さわら 鶏肉 とうふ かまぼこ	牛乳 干わかめ	にんじん	きゅうり 切り干し大根 梅 たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん 砂糖		602 26.3	721 31.2	
22	金	パン	〇	さつまいものシチュー アスパラとコーンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ドライパン キャベツ アスパラガス とうもろこし	さつまいも パン	油	630 24.2	766 29.0	
【かつおぶしの日】 11月24日は「11(いい)24(ふし)」の語呂合わせにちなんで、かつおぶしの日とされています。かつおぶしを使って、小松菜のおかあえを出します。													
25	月	ごはん	〇	ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおかあえ まごわやさしい汁	ちくわ	牛乳 あおさ	ごまつな にんじん	キャベツ	米 砂糖 てんぷん 砂糖	油	625 20.3	821 25.9	
26	火	ごはん	〇	味付けのり 煮込みおでん 白菜のゆずあえ	平天 ちくわ 鶏肉 がんもどき うずら卵	牛乳	にんじん	だいこん ほうさい ゆずき果汁	米 こんにやく さといも 砂糖	油	607 25.0	732 29.6	
27	水	ナン	〇	ドライカレー チンゲンサイのスープ りんご	大豆ミート 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし	ナン じゃがいも	油	571 25.2	715 31.3	
28	木	いろいろごはん	〇	いわしのかぼすレモン煮 けんちん汁 みかん	いわし 鶏肉 とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ 青菜	かぼす レモン とうもろこし うめ だいこん 干しいたけ	砂糖 てんぷん 米 砂糖	油	645 26.1	766 30.7	
29	金	米粉パン ブルーベリージャム	〇	根菜のウインナーポトフ チーズサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン ブルーベリージャム	油	606 25.2	732 30.1	

★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)		1人当り(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
2	月	ごはん	○	ほいこーろー 回鍋肉 ちゅうか 中華スープ オレンジ	豚肉 赤みそ 鶏肉		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ もやし	砂糖 米	ごま油	560 24.8	672 29.5	
3	火	ごはん	○	ヒレカツ さつまじる ゆかりあえ	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ゆかり	パン粉 小麦粉 こんにやく さつまいも	油	667 28.8	797 34.2	
4	水	とうにゅう 豆乳パン	○	ビーフシチュー コーンサラダ	牛肉 豆乳	牛乳	にんじん 人参	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 パン 砂糖	油	706 27.7	858 33.4	
5	木	ちらしずし	○	あじのみりん焼き とうふじる 豆腐汁 みかん	あじ 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん かんぴょう みかん	砂糖 米		553 23.0	660 27.1	
6	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	かしわうどん 野菜ソテー	鶏肉 油揚げ かまぼこ ウインナー	牛乳	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 パン いちごジャム	油	577 26.7	708 32.2	
9	月	ごはん	○	ぶた 豚キムチ かきたま汁 ミニトマト	豚肉 鶏肉 卵 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ	油 かたくり粉		580 26.1	693 31.3	
10	火	ごはん	○	いしかりじる 石狩汁 ひじきの煮物	鮭 豆腐 みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう とうもろこし	じゃがいも 米		595 21.6	719 25.7	
11	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	はくさいのクリーム煮 コールスローサラダ	鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース しめじ	じゃがいも パン ブルーベリージャム	油	609 23.4	738 27.8	
12	木	ごはん	○	すきやき煮 きりぼしだいこん す もの切干大根の酢の物	牛肉 焼き豆腐 しらす干し	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう 白ねぎ えのきたけ	ふ しらたき 砂糖 米	油	607 23.2	734 27.8	
13	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 チンゲンサイのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	砂糖 パン りんごジャム		675 27.2	828 33.2	
16	月	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも 米 麦	油	676 23.1	821 27.7	
17	火	ごはん	○	しおや さばの塩焼き さわにわん 沢煮椀 みかん	さば 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	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	かたくり粉 米		611 26.3	724 31.5	
18	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	【クリスマス献立】 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー ABCスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ たまねぎ	かたくり粉 小麦粉 油 マカロニ	マーガリン	772 27.1	913 32.3	
19	木	ごはん	○	【冬至の献立】 いわしのしょうが煮 かぼちゃの味噌汁 はくさい 白菜のゆずあえ けんちん汁 すもの酢の物 県産みかんゼリー	いわし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ゆずきち果汁	砂糖 砂糖		654 23.1	745 25.4	
20	金	こめこ 米粉パン レースンクリーム	○	野菜のポトフ フレンチサラダ	鶏肉 ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン レースンクリーム	油	617 22.2	726 26.3	
23	月	ごはん	○	しろみぎかな てん 白身魚の天ぷら けんちん汁 すもの酢の物	ホキ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	だいこん 干しいたけ キャベツ きゅうり	かたくり粉 小麦粉 米	油	628 23.9	754 28.5	
24	火	チキンライス	○	野菜のスープ ハムサラダ チーズ	ベーコン ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし	じゃがいも 砂糖 油 米	油	600 20.9	721 24.1	

★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、A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	水	ごはん	○	まーぼー 麻婆だいこん ちゅうか 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	ごま油	624 24.1	751 28.8	
9	木	ごはん	○	ぶりの照り焼き はすの三杯漬け しらたまごうに 白玉雑煮	ぶり	牛乳	にんじん	れんこん	砂糖 米		650 26.3	783 31.3	
10	金	クロワッサン	○	鶏肉のハーブ焼き ツナサラダ じゃがいものへーJ煮 おのちや 小野茶ムース	鶏肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	670 32.2	815 39.2	
14	火	ごはん	○	はっほうさい 八宝菜 しゅうまい ゆでもやし しよく ず 1食ポン酢	豚肉 いか 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	632 28.5	804 37.1	
15	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン	○	コロケ ゆでキャベツ 1食ソース やさしい 野菜スープ みかんタルト	豚肉	牛乳		たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	油	739 23.8	870 28.0	
【地場産給食週間】16日(木)～22日(水) 山陽小野田市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、旬の味をしっかり味わってください。													
16	木	ごはん おむすびのり	○	あんこう汁 ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き ぼんかん	あんこう 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん れんこん	砂糖	油	627 27.3	747 32.9	
17	金	どうにゅう 豆乳パン	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のトト煮 みかんサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	586 28.0	736 34.7	
20	月	ごはん	○	とうふ 豆腐チゲ のり酢あえ ゆずきちゼリー	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	はくさいキムチ はくさい だいこん	砂糖		606 24.8	718 29.5	
21	火	ごはん	○	こ 小フグのからあげ こまつな 小松菜のあえもの すまし汁	フグ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	米 かたくり粉	油	590 24.9	696 28.0	
22	水	こめこ 米粉パン けんさん 県産いちごジャム	○	はくさい 白菜のクリームシチュー だいず ひじきと大豆のサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい グリンピース	じゃがいも	油	650 27.9	780 33.8	
【全国学校給食週間】24日～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、23日～28日まで、給食週間にちなんで献立にしています。													
23	木	ごはん	○	さけ しおや 鮭の塩焼き たくあんのごまいため さつまいものみそ汁	さけ	牛乳		たくあん きゅうり	ごま ごま油		572 27.9	680 32.5	
24	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ミートスパゲティ フレンチサラダ	牛ひき肉	牛乳	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	671 25.0	830 30.7	
27	月	むぎ 麦ごはん	○	ふゆ やさい 冬野菜カレー チーズサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも さといも	油	708 23.5	863 28.3	
28	火	ごはん	○	けんちょう あつや たまご 厚焼き玉子 ゆかりあえ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ	こんにやく 砂糖	油	632 24.8	740 28.6	
29	水	こくとう 黒糖パン	○	すしぎょうざ 水餃子スープ れんこんの青のりいため りんご	豚肉	青のり	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし 干しいたけ	小麦粉	油 ごま油	649 22.8	779 26.8	
30	木	ごはん	○	とりにく やさい 鶏肉と野菜のうま煮 チンゲンサイのじゃこ炒め みかん	鶏肉 うずら卵 生揚げ		にんじん	たけのこ れんこん	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	655 25.9	784 30.8	
31	金	こめこ 米粉パン いちご&マーガリン	○	ごもく 五目うどん こうなご 小女子のかき揚げ こまつな 小松菜サラダ ちや だいず お茶めな大豆	鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		698 26.5	882 32.3	

★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。





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 種類類 油脂類	小学校	中学校	
【節分の日】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。													
3	月	ごはん	○	いわしのかぼすレモン煮 すき焼き ミニトマト 節分豆	いわし 牛肉 焼き豆腐 大豆 かつくちいわし		にんじん にんじん ミニトマト	レモン かぼす たまねぎ ほうさい ごぼう えのきたけ 白ねぎ	砂糖 かつくり粉 しらたき 砂糖 焼きふ 米		715 30.9	854 36.7	乳製品
【節分献立】昨日に引き続き節分献立です。山口県では鯨を食べる習慣があります。今日は鯨を竜田揚げにしました。													
4	火	ごはん	○	鯨の竜田揚げ 豚汁 オレンジ	鯨 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん オレンジ	かつくり粉 砂糖 さといも こんにゃく 米	油	628 28.8	760 35.1	かいそう
5	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ポークビーンズ ツナサラダ	大豆 豚肉 まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン ブルーベリージャム		623 30.8	750 37.3	くだもの
6	木	ごはん のり	○	鶏の照り焼き 小野茶そうめん汁 りんご	鶏肉 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ りんご	砂糖 小野茶めん 米		658 31.8	779 37.4	たまご
7	金	せわ 背割りパン	○	あらびきウインナー 1食分 野菜スープ ブロッコリーサラダ	ウインナー 豚肉		にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも		644 28.5	739 32.6	さかな
10	月	さけ 鮭ごはん	○	わかどり やさい 若鶏と野菜のつくね のっぺい汁 ちりめんあえ	鶏肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 鮭		にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ れんこん だいこん 干しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖 パン粉 さといも こんにゃく かたくり粉 米	油	636 26.1	747 30.1	かいそう
12	水	キャロットパン	○	エビフライ 豆乳スープ ゆでブロッコリー 1食マヨネーズ	エビ 鶏肉 ベーコン 豆腐 豆乳		にんじん ねぎ こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ ほうさい キャベツ とうもろこし	パン粉 かつくり粉 砂糖 米粉 パン 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	662 29.9	788 35.6	くだもの
13	木	むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス チーズサラダ うまかつん	牛肉 大豆 かつくちいわし		にんじん チーズ 牛乳	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 油 米 麦 かつくり粉	油 アーモンド* ごま 油	734 25.1	876 29.3	いも類
14	金	こめこ 米粉パン ブラック&ホワイト	○	じゃがいものポトフ アーモンドサラダ	豚肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン ブラック&ホワイト		659 24.9	780 30.0	だいず・豆腐
【中3リクエスト献立】★マークの献立は中学3年生から募集したランキング1位から5位の献立です。													
17	月	カレーピラフ	○	★鶏のからあげ★ ジュリエンスープ ミニトマト ★小野茶ムース★	鶏肉 ベーコン		ほうれんそう にんじん ミニトマト にんじん	たまねぎ とうもろこし	砂糖 かつくり粉 じゃがいも 米 砂糖 小野茶ムース	油 マーガリン	715 22.9	850 26.8	乳製品
18	火	ごはん のり佃煮	○	さばのしょうが煮 かきたま汁 りんご	さば 鶏肉 豆腐 たまご かまぼこ		にんじん わかめ にんじん	しょうが たまねぎ りんご	砂糖 かつくり粉 米		676 31.2	775 35.0	緑黄色野菜
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材を使った給食を実施します。													
19	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	しゅうまい ゆでもやし 1食分 肉団子のスープ ヨーグルト	豚肉 チキンボール		ねぎ にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ きくらげ	かつくり粉 砂糖 パン いちごジャム じゃがいも		725 28.0	825 31.9	くだもの
20	木	な 菜めし	○	煮込みおでん ほうれんそうのごまあえ	平天 ちくわ うずら卵 鶏肉 がんもどき		にんじん 大根菜 京菜 広島菜	だいこん キャベツ もやし	こんにゃく さといも 砂糖 米 砂糖		631 26.0	767 31.4	かいそう
21	金	クロワッサン	○	ミートスパゲティ オムレツ いちご	牛肉 たまご まぐろ水煮		にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム いちご	スパゲティ 砂糖 かつくり粉 砂糖 クロワッサン	油	673 26.7	837 32.2	乳製品
25	火	むぎ 麦ごはん	○	★カツカレー★ コールスローサラダ	豚肉 鶏肉		にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	パン粉 じゃがいも 米 麦	油 コールスロー ドレッシング	766 25.9	933 30.9	緑黄色野菜
26	水	こめこ 米粉パン ★中3のみ揚げパン★ はちみつ&マーガリン	○	きつねうどん はなっこりーのソテー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン		にんじん ねぎ はなっこりー	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	うどん パン はちみつ マーガリン		621 24.6	745 30.1	かいそう
27	木	ごはん	○	★チキンチキンごぼう★ 元気のりのり汁 納豆	鶏肉 平天 えそ みそ 納豆	のり	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう えだまめ だいこん 干しいたけ	砂糖 かつくり粉 さつまいも かつくり粉 米	油	698 29.7	836 35.3	くだもの
28	金	パン	○	花野菜のシチュー 小松菜サラダ プリン	鶏肉 ベーコン		にんじん ブロッコリー はなっこりー こまつな	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	さつまいも 砂糖 パン プリン	油	706 25.7	844 30.6	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・献立が急ぎ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
2	月	ごはん	○	くら たつたあ 鯨の竜田揚げ もずく汁 はくさい 白菜のおかかあえ ヨーグルト	鯨 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつおぶし	もずく 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい	かたくり粉 砂糖 砂糖 米	油	680 28.6	800 34.1	緑黄色野菜
<p>【中3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。今日は紅白のはんぺんが入ったお祝いすまし汁やお祝いいちごゼリーでお祝いの献立にしました。これからもしっかり食べて元気に過ごしてください。</p>													
3	火	ちらし寿司	○	さばのごま衣焼き お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	さば 鶏肉 はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん 干しいたけ かんぴょう	砂糖 かたくり粉 米 砂糖 お祝いいちごゼリー	ごま	641 28.0	738 30.3	かいそう
4	水	米粉パン マーガリン	○	ラビオリスープ 野菜のソテー ミルメーク	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	小麦粉 パン粉 パン ミルメーク マーガリン	油	681 24.4	823 29.1	くだもの
5	木	ごはん	○	けんさんまだい しおや 県産真鯛の塩焼き さといものみそ汁 即席漬け	鯛 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さといも		592 25.3	689 27.7	緑黄色野菜
6	金	アップルパン	○	ポークビーンズ れんこんサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご	じゃがいも パン 砂糖		584 25.5	728 31.4	たまご
9	月	ごはん	○	ぎゅうどんぐ 牛丼の具 野菜としらすの炒め物 いちご	牛肉 油揚げ 平天	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	焼きふ しらたき 砂糖 米	油	595 22.1	713 26.2	いも類
10	火	わかめごはん	○	あじの南蛮漬け 白玉だんご汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ たまねぎ だいこん	かたくり粉 砂糖 米 白玉もち	油	638 25.0	751 27.6	乳製品
11	水	米粉パン いちご&マーガリン	○	ほたてのチャウダー アスパラとコーンのソテー オレンジ	ほたて 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 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 オレンジ	じゃがいも 油 パン いちごジャム マーガリン		653 26.1	778 31.8	かいそう
12	木	ごはん しそこんぶふりかけ	○	ちくぜんに 筑前煮 小松菜のごまあえ	鶏肉 生揚げ しらす干し	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん しそ	たけのこ れんこん キャベツ	こんにゃく さといも 砂糖 米	油 ごま ごま油	582 22.6	694 26.6	さかな
13	金	米粉パン レーズンクリーム	○	タンダーチキン ABCスープ ミニトマト	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん ミニトマト	しょうが キャベツ たまねぎ	アルファベットマカロニ パン レーズンクリーム		650 27.8	781 31.2	だいず・豆腐
16	月	ごはん	○	さばのホイル焼き 沢煮椀 りんご	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ だいこん 干しいたけ えのきたけ ごぼう	砂糖 米粉 かたくり粉 米	油	670 26.7	759 29.4	かいそう
17	火	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ もやし	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	648 20.1	775 23.8	たまご
<p>【小6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。今日はチキンカツといちごクレープをつきました。中学生になっても好き嫌いせず残さず給食を食べましょう。</p>													
18	水	チーズパン	○	チキンカツ ジュリエンスープ ゆでブロッコリー お祝いいちごクレープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし パン	パン粉 かたくり粉 油 じゃがいも お祝いいちごクレープ		688 26.4	819 31.7	くだもの
<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	木	ごはん	○	ピビンバ トックスープ いちご	牛肉 たまご 鶏肉	牛乳	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 しょうが にんにく 山菜 たまねぎ たけのこ	砂糖 ごま ごま油 トック 米	ごま ごま油	600 21.6	716 25.4	乳製品
23	月	ごはん	○	牛肉とごぼうのうま煮 切り干し大根の甘酢あえ 小魚アーモンド	牛肉	牛乳 かたくちゆし	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ きゅうり 切り干しだいこん	さといも しらたき 砂糖 ごま	油	611 21.1	722 24.4	かいそう
24	火	ごはん	○	ししゃもフライ さつま汁 納豆	ししゃも 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 納豆	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	パン粉 小麦粉 かたくり粉 さつまいも こんにゃく 米	油	638 26.1	817 33.2	乳製品
25	水	米粉パン ブルーベリージャム	○	ウィンナーポトフ ひじきと大豆のサラダ	ウィンナー 鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも パン ブルーベリージャム 砂糖	油	605 25.7	730 30.6	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。

