



4月 学校給食予定献立表



令和5年度

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・油そう	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 雑穀類 油脂類	小学校	中学校		小学校	中学校
10	月	ごはん	○		親子丼の具 鶏肉 かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ		砂糖 でんぷん		568 28.0	704 34.2	いも類		
11	火	わかめごはん	○		豚肉と野菜のつま煮 豚肉 平天 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう		じゃがいも こんにやく 砂糖		565 26.5	704 32.8	たまご		
12	水	黒糖パン	○		ミートスパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		スパゲティ 砂糖	油	637 25.1	786 30.6	さかな		
13	木	ごはん	○		さばのみそ煮 さば みそ					砂糖		615 23.5	722 26.5	種実類		
14	金	米粉パン ブルーベリージャム	○		ポトフ 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 枝豆		じゃがいも		578 25.4	702 31.1	かいそう		
17	月	ごはん	○		ポテトとお米のささみカツ 鶏肉					じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	568 21.3	703 25.4	やさい		
【入学・進級お祝い献立】ご入学、ご進級おめでとうございます。今日は人気メニューのビーフカレーと春らしいさくらゼリーでお祝いします。																
18	火	麦ごはん	○		ビーフカレー 牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが		じゃがいも	油	612 19.5	757 23.4	さかな		
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたくさん使った給食を実施します。今日は牛乳、豆乳パン、ミートボール、ベーコン、ひじき、大豆などが山口県産です。																
19	水	豆乳パン	○		ミートボールのトマト煮 チキンボール ベーコン		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ		じゃがいも 砂糖	オリーブ油	625 24.7	758 29.9	種実類		
20	木	ごはん	○		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 ごま油	588 23.2	721 27.5	くだもの		
21	金	ほうれんそうパン	○		メンチカツ 鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく			油	610 26.1	766 32.5	いも類		
24	月	ごはん	○		五目さんぴら 豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう		しらたき 砂糖	ごま 油	587 26.3	738 32.4	かいそう		
25	火	ごはん	○		中華丼の具 豚肉 いか		にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ		砂糖 でんぷん	油	549 26.4	707 33.8	乳製品		
26	水	米粉パン マーガリン	○		クリームシチュー 鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも		614 23.7	749 28.4	たまご		
27	木	ごはん	○		カレー風味そぼろ煮 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	573 22.3	713 27.2	くだもの		
28	金	キャロットパン	○		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 なめこ ふき えのきたけ		うどん		659 22.7	770 27.4	種実類		

- ★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 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・豆腐製品	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 油豆類		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校
1 月	ごはん	鶏肉の野菜のうま煮 茎わかめあえ 冷製パイン	鶏肉 うずら卵 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ さやどり	じゃがいも こんにゃく 砂糖	米 ごま油	593 24.6	736 30.1	さかな
2 火	ごはん	鶏肉のから揚げ ミトマト けんちん汁 麻婆豆腐	鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 干ししいたけ	たんぽぽ こんにゃく 油	584 22.7	726 27.2	やさい	
8 月	ごはん	中華サラダ	鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん じゃがいも	もやし	砂糖	568 24.8	711 30.3	やさい	
【八十八夜/こどもの日献立】5月2日は八十八夜、5月5日はこどもの日でした。八十八夜に摘んだ菜のお茶を飲むと一年間元気に過ごせると言われています。また、こどもの日はこどもが健やかに育つようにと健康を祈る日です。											
9 火	ごはん	かつおのメンチカツ 小野茶そうめん汁 かしわもち	かつお かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ じゃがいも 小野茶めん	パン粉 砂糖 米 かつお節	690 23.0	798 25.9	乳製品	
10 水	黒糖パン	ビーフシチュー ヨーナサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ さやどり とうもろこし	じゃがいも パン 黒糖 砂糖 油	618 24.2	751 28.9	たまご	
11 木	ごはん	あじの白しよ焼 鶏団子汁 黒糖ビーンズ	あじ 肉団子 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん じゃがいも	米 黒糖	576 25.9	705 30.5	種実類	
12 金	米粉パン はちみつ&マーガリン	スパゲティボロタン ほうろくそうらだ	ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	スパゲティ 砂糖 パン はちみつ マーガリン 砂糖 油	635 23.1	767 28.4	豆・豆腐製品	
【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博士の誕生日です。ヨーグルトの日には、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 月	ごはん	ひきそぼろ キャベツのみそ汁 ヨーグルト	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	ひきそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	砂糖 ごま じゃがいも 米	576 24.3	708 28.7	いも類	
16 火	ごはん	いわしの梅煮 沢庵焼 うまかつてん	いわし 豚肉 油揚げ 大豆 黒大豆	牛乳	にんじん ねぎ	梅 たまねぎ だいこん じゃがいも えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖 たんぽぽ 小麦粉 油 ごま アーモンド	600 26.4	726 31.4	くだもの	
17 水	米粉パン ブルーベリージャム	ハンバーグきのこソースかけ 押麦のスープ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム	砂糖 パン ブルーベリージャム 大麦 オリーブ油	632 27.1	763 32.2	やさい	
18 木	ごはん	豚肉のピリ辛煮 ごま酢あえ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ ヤングコーン 枝豆 にんじん	じゃがいも 砂糖 米 砂糖 ごま じゃがいも	574 26.0	714 31.9	やさい	
【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 金	豆乳パン	県産肉団子のスープ アスパラガスサラダ 小野茶ムース	肉団子	アスパラガス	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖 小野茶ムース	646 25.0	762 29.5	さかな	
22 月	ごはん	生揚げの肉みそ煮 梅おかつあえ	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 油 米	569 22.9	706 27.7	たまご	
23 火	ごはん	チンジャオロース 水餃子スープ 冷凍ビーチ	豚肉	牛乳	にんじん じゃがいも	キャベツ さやどり 梅	砂糖 ごま油	604 26.4	751 32.1	乳製品	
24 水	米粉パン いちごジャム	きつねうどん キャベツ入り平つくね ゆでブロッコリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	うどん たんぽぽ 砂糖 パン いちごジャム	598 27.0	730 32.7	種実類	
25 木	麦ごはん	ポークカレー チーズサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんじん しょうが	じゃがいも 油 米 麦 砂糖	590 20.5	738 24.7	さかな	
【小松菜の日】(5)まつ(2)な(7)の語呂合わせから5月27日は小松菜の日です。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されています。											
26 金	米粉パン マーガリン	かぼちゃひき肉フライ 小松菜のスープ オレンジ	豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	650 22.8	824 27.6	たまご	
【こんにゃくの日】5月29日は5と29の語呂合わせからこんにゃくの日です。こんにゃくには食物繊維がたくさん含まれているので、食べるとお腹の掃除をする効果があります。											
29 月	ごはん	筑前煮 ごまトレサラダ	鶏肉 平天 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ じゃがいも	さといも こんにゃく 砂糖 米	571 24.2	709 29.3	くだもの	
30 火	わかめごはん	チキンソテー 豚汁	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ さやどり	米 さつまいも	578 25.1	714 29.9	やさい	
31 水	キャロットパン	オムレツ 1食クチャップ ゆでキャベツ ABCスープ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ キャベツ たまねぎ とうもろこし	たんぽぽ 砂糖 パン 砂糖 マカロニ	601 24.1	723 28.5	豆・豆腐製品	

★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・献立が急ぎよ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5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 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)		I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	
1	木	ごはん	○	豚肉 あまからに 豚肉としらたきの旨辛煮	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたき 砂糖	油 ごま	576	717	くだもの
				鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	白玉ちりめん	油	26.0	31.9	
2	金	背割りパン	○	白身魚のチャウダー チリコンカン オレング	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ 人参 オレング	じゃがいも 砂糖 パン	オリーブ油	621	761	かいたもの
【歯と口の健康週間】6月5日(月)～6月9日(金) カルシウムやビタミンDの多い食品、噛み応えのある食品を多く取り入れています(太字と下線で示しています)。ひと口30回を目安に、しっかり噛んで食べましょう。												
5	月	ごはん	○	キムタクごはんの具 生揚げとさくらげのスープ ヨーグルト	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	白菜キムチ たまねぎ たまねぎ もやし きくらげ	春雨	ごま油	592	720	たまご
				豚肉 水揚げ大豆 油揚げ	牛乳	にんじん しんげん	たまねぎ	砂糖	油	25.2	29.6	
6	火	ごはん	○	大豆の燗煮 切干大根のみそ汁 アーモンド	牛乳	にんじん じゃがいも	たまねぎ キャベツ 切干大根	米	アーモンド	596	723	乳製品
				鶏肉 水揚げ大豆 油揚げ	牛乳	にんじん しんげん	たまねぎ	砂糖	油	24.7	29.3	
7	水	米粉パン いちごジャム	○	れんこんコロッケ じゃこサラダ コンソメスープ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん キャベツ さやめ	パン いちごジャム	油	621	742	くだもの
				鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	油	23.4	27.6	
8	木	麦ごはん	○	ゴロゴロ野菜カレー ごぼうサラダ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん しょうが にんじん	じゃがいも	油	595	745	くだもの
				鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 麦	ごまドレッシング	21.1	25.5	
9	金	米粉パン ソフトチーズ	○	照り焼きチキン ミニトマト モロヘイヤスープ	牛乳	ミニトマト がけちや モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	油	590	720	くだもの
				鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	油	26.0	31.2	種類類
【地産産給食週間】12日(月)～16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、旬の味をよ味わきましょう。												
12	月	ごはん	○	肉みそねぎ三昧 かきたま汁 県産味付け小魚	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ	砂糖 たんぱく 米 砂糖	ごま油	576	713	くだもの
				豚肉 みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	28.4	34.2	
13	火	ごはん 県産味付けのり	○	鶏肉の南蛮漬 豆腐みそ汁 県産あじの南蛮漬	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖 たんぱく 米	油	602	728	くだもの
				鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	27.6	31.3	
14	水	米粉パン 夏みかんジャム	○	わかめうどん アスパラのソテー	牛乳	わかめ アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	うどん パン 夏みかんジャム	油	573	698	たまご
				鶏肉 わかめ	牛乳	わかめ	たまねぎ	うどん	油	24.9	30.1	
15	木	ごはん	○	麻婆大根 香味あえ ゆず吉列	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	砂糖 砂糖 米 ゆず吉列	ごま油	600	731	乳製品
				豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	24.1	29.4	
16	金	背割りパン	○	ウィンナー 1食分チャップ ゆでキャベツ 野菜スープ	牛乳	ウィンナー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	パン	油	612	702	くだもの
				鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン	油	27.3	31.4	種類類
【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。												
19	月	ごはん	○	豚肉の炒め物 はもつみれ汁 お茶目な大豆	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 たんぱく 米	油	569	703	くだもの
				豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	27.1	32.9	
20	火	麦ごはん	○	ハヤシライス カラフルサラダ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ さやめ 黄ピーマン レモン果汁	米 麦	油	564	705	豆・豆制品
				牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	20.1	24.1	
21	水	米粉パン ブルーベリージャム	○	野菜グラタン ミネストローネ オレング	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん オレング	じゃがいも 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ パン ブルーベリージャム	油	596	769	乳製品
				豆腐 おから	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	18.5	22.3	
22	木	ごはん	○	さいとものそぼろ煮 キャベツの梅あえ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ さやめ 梅	さいとものこんかく 砂糖 米	油	573	715	魚
				豚肉 牛ひき肉 生揚げ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	22.1	26.8	さかな
23	金	豆乳パン	○	肉団子 ブロッコリーサラダ みそ風味のフォー	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ さやめ	パン 豆乳 砂糖 たんぱく	ごま油	588	745	くだもの
				鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ	砂糖	油	23.2	27.3	
26	月	ごはん	○	いわしの旨辛煮 ピリ辛きゅうり さつまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ さやめ	砂糖 たんぱく 米 砂糖	ごま油	596	715	くだもの
				いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	25.1	28.4	
27	火	ゆかりごはん	○	肉じゃが ごまマヨネーズあえ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも しらたき 砂糖 米	油	588	733	くだもの
				鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	23.8	29.5	
28	水	米粉パン マーガリン	○	コーンチュー ひじきサラダ 冷凍ピーチ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ さやめ	じゃがいも	油	623	751	豆・豆制品
				鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	26.0	31.1	
29	木	ごはん 昆布の佃煮	○	チキンチキンごぼう 豆腐汁 団子どん	牛乳	ごぼう	たまねぎ えのきたけ	砂糖 たんぱく 砂糖	油	625	776	魚
				鶏肉	牛乳	ごぼう	たまねぎ	砂糖	油	22.5	27.1	
30	金	黒糖パン	○	肉じゃが 血うどんの具 もやしのサラダ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン さくらげ もやし さやめ	砂糖 たんぱく 砂糖	油	611	774	くだもの
				豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ	砂糖	油	26.0	32.3	種類類

★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



令和5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)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校		中学校
3	月	ごはん	○	さわらの西京焼き 吉野汁 黒糖ピーズ	さわかみそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ	でんぷん		580 30.0	705 35.5	種実類
4	火	ごはん	○	ピピンパの具 わかめスープ ヨーグルト	牛肉 卵 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳		にんじん ほうれんそう みずな にんじん	白菜キムチ わらび おきなご えのきたけ もやし しゅうがく にんにく たまねぎ	でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油 油	570 26.1	719 32.2	さかな
5	水	まるがたよこね 丸型横割りパン	○	てや 照り焼きハンバーグ ポトフ ブロッコリーのマスタードソースあえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ 枝豆	でんぷん 砂糖 パン じゃがいも		610 30.9	712 36.2	豆・豆製品
【七夕】7月7日は七夕です。七夕は織姫様と彦星様が天の川を渡り、1年に1度だけ出会う夜のことです。魚そうめんを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁と、七夕ゼリーをお楽しみに。													
6	木	ごはん	○	きすの磯香フライ きすわかめあえ 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	きす わかめ 鶏肉 魚そうめん 油揚げ 牛乳	青のり	にんじん	きゅうり キャベツ 干ししいたけ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 七夕ゼリー 米	油 ごま	629 24.4	746 28.3	いも類
7	金	ハインパン	○	ホークピーズ こまつな 小松菜のソテー こごかな 小魚アーモンド	豚肉 大豆 ウインナー		にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ 枝豆 とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	607 28.6	728 34.4	かいそう
10	月	ごはん	○	なつとう 納豆 とりにく やさい に 鶏肉と野菜のうま煮 ゆかりあえ	納豆 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 枝豆 たけのこ けんこん	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	585 25.8	716 30.8	くだもの
【日本味めぐり献立】11～13日の3日間を九州地方・沖縄県の郷土料理や、特産品を使った献立にしています。(11日：宮崎県、12日：沖縄県、13日：大分県)													
11	火	ごはん	○	チキン南蛮 1食タルソース さぶ汁	鶏肉 平天 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ごぼう たいこん	でんぷん 砂糖 米	油 タルソース	610 22.5	748 26.8	いも類
12	水	こくとう 黒糖パン	○	ゴーヤチャンプルー もずくじゃがいものスープ シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵 かつお節 鶏肉 牛乳		にんじん ねぎ	キャベツ につがり たまねぎ	砂糖 じゃがいも	ごま油 パン 黒糖 シークワサーゼリー	598 27.5	710 33.0	くだもの
13	木	どりめし	○	さばの塩焼き だんごじる 団子汁 ミニトマト	さば 鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	すいせん		653 28.6	811 34.9	種実類
14	金	こほうきょう コッペパン(個包装) ブルーベリージャム	○	バスカトール 白いんげん豆のサラダ	ベーコン えび いか 白いんげん豆 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スリザティ 砂糖 パン ブルーベリージャム	オリーブ油	586 26.7	723 32.2	かいそう
18	火	むぎ 麦ごはん	○	なつやさい 夏野菜カレー フルーツカクテル	豚肉 牛乳		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ 枝豆 なす しゅうがく にんにく	じゃがいも 米 麦	油	610 19.5	762 23.6	豆・豆製品
【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	水	とうにゅう 豆乳パン	○	たこカツ ごまだレザラダ はるさめ 春雨スープ	たこ すけそうら 豆乳 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖 でんぷん パン 油	ごま油 ごま油	610 26.6	704 30.2	くだもの
20	木	わかめごはん	○	あつや たまご 厚焼き玉子 ふたにく やさい 豚肉と野菜のごま味噌煮 れいとう 冷凍みかん	卵 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ ごぼう グリーンピース	砂糖 でんぷん 油 ごま		649 28.4	775 33.0	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。





令和5年度

9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		
1	金	わかめごはん	ごもこ 五目きんぴら	○	豚肉 ごもこ とうにゅう しる 豆腐みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう たまねぎ	砂糖 米	ごま 油	567 26.1	701 31.5		
【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。															
4	月	ごはん	くいら たつたあ 鯨の竜田揚げ	○	豚肉 から ピリ辛きゅうり とりだんご汁	豚肉 チキンボール	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ	砂糖 米	ごま油	565 24.7	701 29.9		
5	火	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス	○	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 マッシュルーム にんにく しょうが キャバツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	607 22.4	752 26.8		
6	水	せめ 背割りパン	あらびきウインナー	○	ポイルキャバツ 1食ケチャップ	ウインナー	牛乳	キャバツ	キャバツ	パン		612 27.5	700 31.4		
7	木	ごはん	野菜のコンソメスープ	○	牛肉のみそ炒め	牛肉 みそ	牛乳	赤ピーマン ピーマン	キャバツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油	547 26.8	676 32.8		
8	金	こめこ 米粉パン マーガリン	なすときのこのミートスパゲティ	○	なつ 夏みかんサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ なす しめじ トリンギ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	651 25.3	806 30.6		
11	月	ごはん ふりかけ	しゅうまい	○	中華スープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 だんご		553 23.9	707 30.3		
12	火	ごはん	3色そぼろ	○	鶏ひき肉 たまご	鶏ひき肉 たまご	牛乳		たまねぎ とうもろこし 梨	砂糖	油	587 25.4	734 31.2		
13	水	まるがたよこわり 丸型横割りパン	白身魚のフライ	○	ポイルキャバツ 1食タルタルソース	ホキ	牛乳	キャバツ	たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 米粉	油	600 25.5	716 30.5		
14	木	ごはん	精肉風肉じゃが	○	ナムル	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん たらこ	たまねぎ にんにく	じゃがいも しらす 砂糖	ごま油	568 26.0	700 31.4		
15	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	わかめうどん	○	切干大根のソース炒め	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		585 26.4	710 31.8		
【食育の日】地場産物をたくさん使った給食を実施します。今日は米、豚肉、鶏肉、もやし、わかめ、たけのこ、小野茶ムース、牛乳などが山口県産(予定)です。地元の食べ物をよく味わっていただきます。															
19	火	ごはん	豚キムチ	○	トックスープ	豚肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	油		601 25.3	723 30.2		
20	水	こめこ 米粉パン 県産りんごジャム	ポテトとお米のさきみカツ	○	チーズサラダ	鶏肉	牛乳	トマト	キャバツ きゅうり	米 小野茶ムース	油	640 27.1	749 31.2		
21	木	ごはん	いわしのしょうが煮	○	しそひきあえ	いわし	牛乳	しょうが	キャバツ きゅうり	砂糖 だんご 米		564 23.1	700 28.0		
22	金	せめ 背割りパン	ドライカレー	○	ジュリエンスープ	大豆ミート 豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	607 27.2	741 32.8		
25	月	ごはん	中華丼の具	○	ごまツナサラダ	豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャバツ たけのこ 枝豆 さくらげ	砂糖 だんご	ごま油	580 27.9	701 33.7		
26	火	ごはん	なすのそぼろ炒め	○	吉野汁	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しょうが	しらたき 砂糖	油	578 24.2	706 29.0		
27	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	ほうれんそうオムレツ	○	ひじきと大豆のサラダ	たまご	牛乳	ほうれんそう	キャバツ きゅうり	砂糖 だんご パン いちごジャム		643 26.0	801 30.7		
28	木	むぎ 麦ごはん	さつまいもときのこのカレー	○	フルーツ白玉	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ トリンギ グリンピース しょうが にんにく	さつまいも	油	647 19.5	810 23.7		
29	金	アップルパン	白身魚のレモンソースかけ	○	聖宇の豆乳スープ	ホキ	牛乳	にんじん	キャバツ たまねぎ スズキニ りんご	だんご 砂糖	油	680 27.5	815 32.4		

★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



日	曜	献立名	献立				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)		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			
2	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 たらこ	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	でんぶ 砂糖 米	ごま油	568 23.3	709 28.5	さかな		
3	火	ごはん	ひじきそぼろ 沢庵糠 うまかつん	鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 大豆 黒大豆	牛乳	にんじん ねぎ	枝豆 たまねぎ ごぼう えのきたけ たけのこ 干しいたけ	砂糖 でんぶ 米	ごま ごま油	596 26.4	724 30.8	くだもの		
4	水	黒糖パン	メンチカツ 青じそドレッシングサラダ 切干大根のスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 切干しいたけ たまねぎ	砂糖 パン 黒糖	油	664 25.7	826 31.4	かいそう		
【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いた「レモン哀歌」という詩にちなんでレモンの日が生まれました。														
5	木	ごはん	いわしのかぼすレモン煮 さつま汁	いわし 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	かぼす レモン キャベツ きゅうり	砂糖 でんぶ 米 ごま		556 24.5	690 29.6	たまご		
6	金	米粉パン マーガリン	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ウインナー プロックロー 赤ピーマン	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ とうもろこし	スパゲティ 砂糖 マーガリン	油	619 22.4	765 27.1	豆・豆製品		
【目の愛護デー】 10/10を横にして見ると、人の目と顔に見えることから10月10日は目の愛護デーです。目の愛護デーは目の健康を守るために制定された記念日です。														
10	火	ごはん	じやがいももろ煮 ごま酢あえ ブルーベリーゼリー	牛ひき肉 生揚げ 鶏ささみ水素	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり もやし	砂糖 米 ブルーベリーゼリー	油 ごま ごま油	612 22.6	757 27.9	かいそう		
11	水	米粉パン レースクリーム	ハンバーグきのこソースかけ とうもろこしのスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ マッシュルーム しめじ	砂糖 パン	レースクリーム	653 26.9	766 32.0	種実類		
12	木	ごはん	お魚カツ ゆでキャベツ 1食ソース 豆乳納	あじ スクソウダ 豆乳 ミートボール 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	パン粉 小麦粉 でんぶ 砂糖 米	油	614 24.2	737 27.7	いも類		
【豆の日】 首の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。														
13	金	背割りパン	チリコンカン さつまいものクリームスープ オレンジ	豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆ミート 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく たまねぎ	砂糖 さつまいも パン	オリーブ油	613 27.6	750 33.2	乳製品		
16	月	ごはん	さんまみぞれ煮 豆腐揚げ かきたま汁	さんま 豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖 でんぶ 米		586 26.2	699 30.0	種実類		
17	火	ゆかりごはん	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	鶏肉 生揚げ 魚肉ソーセージ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく 赤しそ	砂糖 米	油	581 24.3	724 29.9	乳製品		
18	水	ほうれんそうパン	鶏肉のカシューナッツ炒め 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ ほうれんそう	砂糖 でんぶ パン 砂糖	油 カシューナッツ ごま油	619 26.7	757 32.0	くだもの		
【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	木	ごはん	豚汁 秋なすのみそ汁 県産みかんゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが なす だいこん	砂糖 でんぶ みかんゼリー 米	ごま 油	577 24.7	708 30.1	たまご		
20	金	米粉パン いちごジャム	カレーうどん ツナサラダ キムチ鍋	豚肉 油揚げ まぐろ水素	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん パン いちごジャム	油	605 26.2	748 31.7	やさい		
23	月	ごはん	チロキサラダ ヨーグルト	豚肉 豆腐 ローズムッシュ	牛乳	にんじん たらこ	白菜キムチ はくさい たまねぎ キャベツ もやし	はるさめ ドレッシング		585 25.4	709 30.0	さかな		
24	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 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しょうが	砂糖 米		567 28.8	703 34.5	種実類		
25	水	米粉パン マーシャルピーンズ	ポークチャップ 白菜スープ りんご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	砂糖 油		618 27.2	759 32.8	いも類		
26	木	鮭ごはん	煮込みおでん 小松菜のごまあえ 黒糖ピーンズ	鶏肉 生揚げ 平天 ちり うちら餅 大豆 鮭	牛乳	にんじん	だいこん ごま しょうが	さといも こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま		584 26.3	714 31.6	やさい		
27	金	豆乳パン	チキンサラダ ピーンズスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たまねぎ	油 砂糖 パン	ごま油	606 24.5	767 29.5	乳製品		
30	月	ごはん	親子丼の具 香味あえ 巨峰ゼリー	たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぶ 砂糖		586 24.0	712 29.1	豆・豆製品		
【ハロウィン】 10月31日に行われる西洋のお祭りで、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	火	蕎麦ごはん	パンキンカレー じゃこサラダ	牛肉 しらす干し	牛乳	にんじん	かぼちゃ にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	油 米 麦	575 20.8	717 25.2	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5年度

11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 雑穀類 油脂類				
【津波防災の日】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、温めず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を体験しておきましょう。													
1	水	コッパン(個包装) ブルーベリージャム	救給コーンポタージュ トマトグラタン みかん	おから	にんじん	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし なす たまねぎ りんご にんく	玄米 砂糖 さんぽん じゃがいも 砂糖		596 17.0	721 19.4	たまご	
2	木	ごはん	牛肉としらたきの甘辛煮 けんちん汁 チーズ	牛肉 豆腐 鶏肉 油揚げ チーズ牛乳	にんじん さやしんじゆ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ	たまねぎ しらたき 砂糖 さといも	ごま 油 油		570 27.3	701 33.3	さかな	
【地場産給食週間】今週、6日(月)～10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いつも以上にたくさん使っています。ふるさとの味、旬の味をしっかりと味わいましょう。													
6	月	ごはん	肉みそねぎ三昧 果産あじつみれ汁 お茶目大豆	豚ひき肉 みそ おじ 油揚げ 大豆	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ にんじん しょうが	砂糖 さんぽん	ごま油 砂糖 米		582 26.3	719 31.7	くだもの	
7	火	ごはん	麻婆大根 果産しゅうまい ゆでもやし 1食ボン酢	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉	さやしんじゆ にんじん ねぎ	たけのこ 干ししいたけ にんく たまねぎ しょうが にんく	砂糖 さんぽん さんぽん 小麦粉	ごま油		579 25.0	790 32.5	さかな	
【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。ミルクスープは、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。ソーの根菜はよくかんでいただきます。													
8	水	米粉パン 果産いちごジャム	果産ベーコンと根菜のソテー ミルクスープ	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳 牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん たまねぎ キャベツ	パン いちごジャム さつまいも	油	595 24.0	709 29.0	豆・豆腐品	
9	木	ごはん	けんちん汁 果産ねぎ入り卵焼き 果産りんごゼリー	豆腐 鶏肉 たまご	にんじん ねぎ	たけのこ 干ししいたけ りんご	さといも ごんにやく 砂糖 砂糖 米	油		605 25.5	721 29.8	かいそう	
10	金	豆乳パン	鶏肉の唐揚げ ゆず吉マリネ 野菜スープ	鶏肉 豆乳 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ゆずさち はさき たまねぎ もやし	砂糖 パン さんぽん 砂糖 オリーブ油	油	607 28.6	730 34.4	さかな	
13	月	ごはん	スタミナ納豆 もち入り豚汁	鶏ひき肉 納豆 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 牛乳	ねぎ にんじん こまつな	しょうが にんく たけのこ ごぼう しょうが	砂糖 白玉もち ごんにやく	ごま油	586 26.2	729 31.8	雑穀類	
14	火	麦ごはん	ハヤシライス ぼんかんサラダ	牛肉 牛乳	にんじん 牛乳	にんじん きゅうり キャベツ ぼんかん	たまねぎ マツタケ グリルピーズ にんく	米 麦 砂糖	油	561 20.4	702 24.4	たまご	
15	水	米粉パン 黒豆きなこクリーム	ししやもフライ コールスローサラダ モロヘイヤのスープ	ししやも ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん モロヘイヤ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はさき	パン粉 パン 油 無豆きなこクリーム コールスロー-フルーツ シロップ	油	658 24.0	755 27.2	かいそう	
16	木	栗ごはん	生揚げのそぼろ煮 切り干し大根のごまあえ	生揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ水煮	牛乳 牛乳	さやしんじゆ にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ 切干ししいたけ きゅうり	ごんにやく じゃがいも 砂糖 米	油	580 22.6	715 27.6	くだもの	
17	金	米粉パン マーガリン	トマトパンネ アーモンドサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん マツタケ	たまねぎ グリンピース にんく マツタケ	パン粉 砂糖 パン マーガリン	オリーブ油	652 26.5	812 32.3	さかな	
【食育の日】19日は食育の日として、地場産物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。													
20	月	ごはん	すき焼き 海そうサラダ	牛肉 焼き豆腐 まぐろ水煮	牛乳 牛乳	にんじん わかめ こんぶ	たまねぎ はさき ごぼう えのきたけ 白ねぎ	しらたき 砂糖 ふ 米	油	563 23.4	702 28.4	くだもの	
【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「鯉の南蛮煮」を味わいましょう。													
21	火	ごはん 味付けのり	鯉の南蛮煮 豆腐汁	くしろ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 のり 牛乳	にんじん にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ	ごんにやく 砂糖 さんぽん 米	油	562 26.8	699 32.5	乳製品	
22	水	ほうれんそうパン	鮭のチャウダー チリサラダ	鮭 ベーコン 鶏ささみ水煮	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ カリフラワー グリルピーズ	じゃがいも パン 砂糖 砂糖	油	607 26.4	738 31.9	たまご	
24	金	米粉パン はちみつ&マーガリン	チキンソテー ブロッコリーサラダ みそ風味のフォー	鶏肉 鶏肉	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし しょうが にんく	はちみつ パン 砂糖 マーガリン	ごま油	660 30.8	779 36.3	さかな	
【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考える日として制定されました。まごやさい汁は、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うま味を味わってください。													
27	月	ごはん	いわしのおかか煮 ピリ辛きゅうり まごやさい汁	いわし かつお節 大豆 はんぺん みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり はさき たけのこ 干ししいたけ	砂糖 さんぽん 米 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	577 22.7	808 33.0	雑穀類	
28	火	麦ごはん	ポークカレー 緑ドレッシングサラダ	豚肉 なす	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんく	米 麦 油	フレッシュ	580 19.0	725 23.0	たまご	
29	水	背割りパン	ミートパンの具 ABCスープ りんご	大豆ミート 牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんく キャベツ たけのこ たまねぎ	砂糖 マロン パン	油	582 27.2	704 32.7	乳製品	
30	木	わかめごはん	ちゃんこうどん 野菜のかき揚げ	鶏肉 平天 油揚げ 野菜のかき揚げ	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん ねぎ にんじん しんじゆ	たまねぎ はさき 干ししいたけ	さんぽん 米	油	597 19.0	700 22.5	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5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		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				
1	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	たらとかぶのクリームシチュー	たら	牛乳	にんじん	かぶ たまねぎ グリンピース	じゃがいも		578	706	やさい
				ひじきサラダ	ローズハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マーガリン	24.3	29.2	
4	月	ごはん	○	あかうし 赤魚の白しよ焼き	赤魚				砂糖		557	718	かいそう
				けんちん汁	豆腐 鶏肉 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	28.4	34.9	
5	火	ごはん	○	なまあ 生揚げのピリ辛煮	生揚げ 豚ひき肉		にんじん	たまねぎ ヤングコーン 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	604	749	さかな
				花野菜のごまマヨ和え	ローズハム		はなつくり	キャベツ カリフラワー とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	23.8	29.0	
6	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	おむぎ 押麦のリゾット風	ベーコン		にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	麦	オリーブ油	590	721	いも類
				洋風いり豆腐	鶏ひき肉 豆腐		にんじん	グリンピース とうもろこし	砂糖	油	26.3	32.5	
7	木	菜めし	○	さばのおろしかけ	さば			だいこん	でんぷん 砂糖	油	608	727	くだもの
				白菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きのこ	米		27.2	30.3	
8	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	にく 肉うどん	牛肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖		573	705	たまご
				れんこんサラダ	ローズハム		にんじん	きゅうり れんこん	パン フルベリージャム	ごまドレッシング	25.5	30.7	
11	月	ごはん	○	いしよりなべ 石狩鍋	鮭 豆腐 みそ		にんじん	はくさい きのこ 白ねぎ	じゃがいも		566	705	乳製品
				まわかれあえ		牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米	ごま	23.4	28.5	
12	火	ごもく 五目かめし	○	だいこんのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	里いも しらす 砂糖	油	566	704	さかな
				アーモンド和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 こんにやく 砂糖		22.7	27.9	
【冬至】12月22日は冬至、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て、湯ぶねにゆずを浮かべたゆず湯に入ると病気にならないと言われています。													
13	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン	○	しろみだかな 白身魚のフライ	ホキ				パン粉 小麦粉 米粉	油	658	795	かいそう
				タルタルソース ボイルキャベツ		牛乳		キャベツ	パン	タルタルソース	25.5	30.3	
14	木	ごはん こんぶ つくだに 昆布の佃煮	○	かぼちゃのポタージュ	ベーコン		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく	砂糖	613	762	くだもの
				ごまみそ煮	豚肉 生揚げ うずら卵 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	米	油 ごま	26.3	32.1	
【クリスマス献立】 セレクト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ます。事前に希望を聞きました。どちらを選びましたか？													
15	金	とうりゅう 豆乳パン	○	ピーシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	629	755	豆・豆製品
				フロッキーサラダ			フロッキー	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	25.8	31.1	
【食育の日】 毎月19日の食育の日にならみ、1日早く地産食材を使った給食を実施します。山口県産のあんこう、れんこん、豆腐、大根などを味わいましょう。													
18	月	ごはん	○	あんこうのこんがらめ	あんこう			れんこん	でんぷん 砂糖	油	599	742	乳製品
				豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい しょうが	さつまいも こんにやく	米 砂糖	23.9	28.6	
【年越し】 一足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。給食では魚のすり身から作られた魚そうめんを使用した年越しそうめん汁です。													
19	火	ごはん	○	キャベツ入り平つくね	鶏肉 かつお節			キャベツ しょうが	砂糖	でんぷん	588	716	種実類
				年越しそうめん汁	魚そうめん 鶏肉 油揚げ		にんじん ごまつな	たまねぎ 干しいたけ			23.3	27.7	
20	水	こくとう 黒糖パン	○	みかん		牛乳		みかん	米				いも類
				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	642	792	
				大根サラダ	まぐろ水煮		にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	25.8	31.7	
21	木	むぎ 麦ごはん	○	チキンと大豆のカレー	鶏肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	じゃがいも	油	601	750	たまご
				チーズサラダ		牛乳		きゅうり キャベツ	砂糖	油	21.4	26.1	
22	金	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	とり肉のバルサミコ焼き	鶏肉			たまねぎ キャベツ カリフ ラー	はちみつ	ごま	724	821	やさい
				ポトフ	豚肉 ワインナー		にんじん さやいんげん	キャベツ	じゃがいも		31.0	35.0	

★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。

★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5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		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			
9	火	わかめごはん	○	ちくげんに 筑前煮 わかめ 牛乳		こんにん さいやんげん	たけのこ れんこん ごぼう	こんにやく とうもろこし 砂糖	油	567 24.5	702 30.2	乳製品	
10	水	ごはん	○	おひらき はまやめ いたこ もの 豚肉と春雨の炒め物 すいげんぶ 水餃子スープ	豚肉 水餃子 ベーコン	こんにん	たまねぎ 枝豆	はるさめ 砂糖	ごま油	565 21.3	705 25.6	さかな	
11	木	ゆかりごはん	○	えびフライ ゆでフロッコー タルタルソース ななご(魚) 七草雑煮	えび 鶏肉 油揚げ	牛乳 赤しそ	ブロッコリー	パン粉 小麦粉 米	油 タルタルソース	582 22.4	700 26.0	かいそう	
12	金	こくろ 黒糖パン	○	ミートスパゲッティ なつみかんサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	こんにん 青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	ス(グ)ティ 砂糖	油	631 24.5	775 29.8	さかな
【地場産給食週間】15～19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。													
15	月	ごはん	○	しらすと高菜のそぼろ かきたま汁	豚ひき肉 豆腐 たまご おまぼこ 鶏肉	しらす干し 牛乳	こんにん	高菜漬(しらすが)	油	567 26.8	706 32.7	やさい	
16	火	ごはん	○	けんぽん 県産ポークロツク あじ 青じそトッピングあえ あゆやさい 冬野菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	じゃがいも パン粉 でんぷん	油	570 20.1	700 23.8	乳製品	
17	水	こめこ 米粉パン けんぽん 県産いちごジャム	○	ウインナーと野菜のソテー ミネストローネ みかん	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳	ほうれんそう こんにん トマト こんにん さいやんげん	たまねぎ たまねぎ にんにく みかん	砂糖 油 油	595 24.3	701 29.1	たまご	
18	木	ごはん	○	はもつみれのうま煮 のり酢あえ おひらき 小野茶ムース	はもつみれ 豚肉 のり	牛乳	こんにん さいやんげん ごまつな	だいこん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし きゅうり	砂糖 油	583 21.7	702 25.8	種実類	
【食育の日】毎月19日は食育の日ということで、地場産物を多く使用した献立を実施します。山口県の美味しい食べ物を味わいましょう。													
19	金	とろろ 豆乳パン	○	チキンソテー ゆず吉サラダ カレースープ	鶏肉 豆乳 鶏肉	牛乳	こんにん	キャベツ きゅうり ゆず吉 たまねぎ はくさい れんこん	パン 砂糖 砂糖 じゃがいも	油	643 28.9	773 34.3	かいそう
22	月	ごはん	○	ちゅうがめん C 中華丼の具 もやしのサラダ うまかつてん	豚肉 いち 鶏とさみ水煮 大豆 黒大豆	牛乳	こんにん さいやんげん ごまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ きんぴら もやし きゅうり	砂糖 油 ごま油	581 29.3	702 35.1	乳製品	
23	火	ごはん	○	まなべ 寄せ鍋 ごまマヨネーズあえ	ミートボール 豆腐 油揚げ 魚肉ソーセージ	牛乳	こんにん	はくさい ごぼう 白ねぎ ぶなしめじ	しらたき 米	569 21.7	706 26.6	くだもの	
24	水	キャロットパン	○	ごもく 五目うどん れんこんのソテー りんご	鶏肉 油揚げ かまぼこ ベーコン	牛乳	こんにん ねぎ ごまつな こんにん	たまねぎ たまねぎ れんこん とうもろこし	うどん ごま油 豆乳マーガリン	574 24.0	702 29.2	いも類	
【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、25～31日に学校給食の歴史にちなんだ献立を提供します。給食の歴史を感じながら食べましょう。													
【明治22年】給食の始まり													
25	木	ごはん	○	しんじょ 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	こんにん ねぎ	キャベツ きゅうり ゆず吉 はくさい	米 すいとん きつねいも	572 28.3	711 34.0	種実類	
【昭和27年頃】給食でよく出ていた鮭													
26	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	しんじょ 野菜サラダ コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	こんにん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい とうもろこし	砂糖 油 じゃがいも	612 27.1	747 32.7	豆・豆制品	
【昭和51年頃】米飯給食の始まり													
29	月	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー むじきと大豆のサラダ	牛肉 大豆 豚肉	牛乳	こんにん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 麦 砂糖	油	595 20.9	744 25.5	たまご
【現在】山口県の郷土料理													
30	火	ごはん	○	しんじょ 白身魚の薬味ソースかけ けんちよう ゆず吉ゼリー	赤身 豆腐 鶏肉	牛乳	こんにん	白ねぎ しょうが だいこん 干ししいたけ	でんぷん 砂糖 とうもろこし こんにやく 砂糖	油	635 25.3	771 30.5	種実類
【現在】多様化した給食(フランス料理)													
31	水	ライ麦パン ブルーベリージャム	○	チキンフリカッセ ジョリエンヌスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム グリンピース	パン 小麦 ブルーベリージャム	豆乳マーガリン	573 26.9	709 33.0	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5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 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	6群 種実類 油類	小学校		中学校
【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。													
1	木	ごはん	○	生揚げのそぼろ煮 しらすの汁の物	生揚げ 豚ひき肉 ちの	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	こんにやく じゃがいも 砂糖 米	油	568 23.5	708 28.9	
2	金	パン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 チリマヨサラダ	鶏肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん アボカド トマト	たまねぎ にんにく ドライパン	じゃがいも パン	オリーブ油	582 28.7	706 35.2	
【部分献立】2月3日は部分です。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、いわしを食べると体の邪気を追い払う風習もあるそうです。													
5	月	ごはん	○	いわしの生姜煮 沢庵焼 部分豆	いわし 豚肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ 干しいたけ えのきたけ だいこん	砂糖 でんぷん でんぷん 米 砂糖		574 24.2	700 28.2	
6	火	ごはん	○	麻婆豆腐 香味あえ	豆腐 豚ひき肉 みそ まぐろ水煮	牛乳	にんじん いら	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 米	ごま油	561 25.1	700 30.7	
7	水	米粉パン いちごジャム ★揚げパン (高千帆中3年生のみ)	○	鶏肉のパーベキューソースかけ ★ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ねぎ にんじん こまつな	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 パン いちごジャム マカロニ		600 28.4	721 33.9	
【ふくの日】2月9日はふくの日です。「ふ(2)(9)」という語呂合わせが由来になっています。ふくの取り扱い量が日本一の下関では、ふくのことを「ふく」と呼び、緑のいい魚として知られています。													
8	木	ごはん	○	豚丼 ふか鍋	豚肉 小く 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 でんぷん 米	ごま	576 28.6	715 35.4	
9	金	コッパパン (個包装) ブルーベリージャム	○	★スパゲティオボリタン ★ツナサラダ	ウインナー 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 砂糖 パン	ブルーベリージャム 油	583 22.5	714 26.9	
13	火	ごはん	○	ピピンバ 肉団子のスープ いもけんぴバシシュ	牛肉 たまご ミドボール	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	567 23.3	700 27.9	
14	水	米粉パン チョコスプレッド ★揚げパン (小野田中・分中3年生のみ)	○	たらのクリームシチュー 大根サラダ	たら ベーコン 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん	はくさい グリンピース たまねぎ	砂糖 パン チョコスプレッド		592 24.8	717 29.6	
15	木	★わかめごはん	○	★肉うどん 切干大根のごまあえ ★小野茶ムース	牛肉 油揚げ 切干大根	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ 切干だいこん きゅうり	砂糖 砂糖 米 小野茶ムース 米	ごま	592 23.7	717 28.0	
16	金	せせり 背割りパン	○	チリコンカン 白菜スープ オレンジ	レンズ豆 ひよこ豆 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく はくさい たまねぎ とうもろこし	砂糖 パン	オリーブ油	582 28.8	710 34.9	
【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	月	ごはん	○	★鶏肉の唐揚げ ★どり卒きゅうり のりのみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん えのきたけ キャベツ	でんぷん 砂糖 米	油 ごま油	566 22.4	701 26.6	
20	火	ごはん	○	さばの和風かき黒 団子汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	砂糖 でんぷん 米		633 25.9	751 29.6	
21	水	米粉パン マーガリン ★揚げパン (厚狭中3年生のみ)	○	とりそうすい 豚肉と野菜のソテー	鶏肉 かまぼこ たまご 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい 干しいたけ たまねぎ	砂糖 パン マーガリン	油	588 28.5	713 34.8	
【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旨「ふ(2)ふ(2)ふ(2)」の語呂合わせが由来になっています。													
22	木	ゆかりごはん	○	煮込みおでん 白いんげん豆のマヨあえ	鶏肉 生揚げ 半天 うずら卵	牛乳	にんじん だいこん 赤しそ	だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり	でんぷん こんにやく 砂糖 米		564 24.5	702 29.5	
26	月	★妻ごはん	○	★チキンカレー ★フルーツカクテル	鶏肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	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	油	591 19.0	736 22.7	
27	火	ごはん	○	じゃがいもとキムチのそぼろ煮 ナムル	豚ひき肉 生揚げ ホキ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり もやし	じゃがいも 砂糖 米	油	566 21.9	704 26.6	
28	水	米粉パン マーガリン ★揚げパン (龍王中・中生中・厚狭中3年生のみ)	○	野菜のコンソメスープ ★チキンチンごぼう みそ汁	豚肉 ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん とうもろこし ごぼう えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 パン粉 パン マーガリン		590 27.9	710 33.5	
29	木	ごはん	○	★チキンチンごぼう みそ汁 液体ミルク(ココア)	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	でんぷん 砂糖 油		657 22.9	813 27.8	

★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。





令和5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			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	種実類 油類類	小学校	中学校	
【中学校・分校 卒業お祝い献立】中学3年生、分校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。人気のケチャップ煮とお祝いいちご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、元気に過ごしてくださいね。												
1	金	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 ね 根っこ野菜のスープ (中学校・分校のみ) お祝いいちごゼリー	鶏肉 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	たまねぎ じゃがいも パン はちみつ いちごゼリー	砂糖 油 マーガリン	590 23.2	736 27.7	
【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。												
4	月	ごはん	○	3色そぼろ はまぐりのすまし汁 ひなあられ	鶏肉 肉たまご 豆腐 はまぐり 牛乳	わかめ にんじん ごまふな にんじん	枝豆 たまねぎ えのきたけ	砂糖 油 米 ひなあられ	572 26.7	706 32.6		
5	火	な 菜めし	○	キャベツ入り平つくね ミニトマト 豚汁	鶏肉 かつお節 牛乳	広島菜 京菜 大根茎 ミニトマト にんじん ねぎ	キャベツ しょうが ごぼう だいこん はくさい しょうが	砂糖 どんぶり 米 かつまひも こんにゃく	596 23.2	718 26.9		
6	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	鮭のチャウダー ほうれんそうのソテー オレンジ	鮭 ベーコン ワインナー 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん 牛乳	たまねぎ カリフラワー グリーンピース オレンジ	じゃがいも 油 パン いちごジャム	641 27.5	788 33.3		
7	木	ごはん	○	肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉 生揚げ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう さやうり	じゃがいも しらす 砂糖 米	570 23.8	709 29.2		
8	金	ごはん	○	親子丼の具 花野菜のごまマヨあえ	鶏肉 たまご 牛乳	にんじん さやいんげん はなつりー ブロッコリー	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ とうもろこし	砂糖 どんぶり 米	566 24.5	704 30.0		
11	月	ごはん	○	ししゃもフライ ゆめブロッコリー キムチ鍋 液体ミルク(コーヒー)	ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	ブロッコリー にんじん には にんじん	白菜キムチ はくさい たまねぎ だいこん	パン粉 小麦粉 どんぶり 米 ミルク	562 23.8	724 30.5		
12	火	ごはん	○	チンジャオロースー 春雨スープ うまかつてん	牛肉 豚肉 大豆 黒大豆	ピーマン にんじん にんじん ねぎ 昆布 かつクチイワシ	黄ピーマン たいのこ にんじん たまねぎ はくさい 干ししいたけ	砂糖 どんぶり ごま油 小麦粉 砂糖 どんぶり	580 26.8	706 31.8		
13	水	こくよう 黒糖パン	○	トマト入りポトフ きゅうりのツナマヨあえ	豚肉 ワインナー 牛乳	にんじん トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし	じゃがいも 黒糖 パン 砂糖	590 28.7	716 35.1		
14	木	ごはん	○	豚肉としらすの甘辛煮 どさんこ汁	豚肉 豆腐 ホタテ 鶏肉 みそ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ とうもろこし	しらすたき 砂糖 どんぶり 米	568 29.3	711 36.3		
15	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	中華うどん 菜の花サラダ カッパdeヤクルト	豚肉 鶏さきみ水煮 牛乳	にんじん ねぎ 菜の花 にんじん カッパdeヤクルト	たまねぎ はくさい もやし きくらげ キャベツ さやうり	うどん どんぶり ごま油 油 パン	636 26.7	760 31.9		
【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。中学生になっても朝昼夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。												
18	月	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ぼんかんサラダ (小学校のみ) お祝いいちごゼリー	豚肉 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんじん ぼんかん きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖 米 麦 いちごゼリー	621 20.1	728 24.1		
【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。山口県産の鶏肉や卵、はなつりー、みかんゼリーなどをよく味わいましょう。												
19	火	ごはん	○	親子丼の具 花野菜のごまマヨあえ 県産みかんゼリー	鶏肉 たまご 魚肉ソーセージ 牛乳	にんじん さやいんげん はなつりー ブロッコリー にんじん	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ とうもろこし たまねぎ	砂糖 どんぶり パン エッグマヨネーズ ごま 米 みかんゼリー	598 24.6	736 30.1		
21	木	ごはん	○	さばのみそ煮 さばわかめあえ がんじょう 団子汁	さば みそ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ ほうろ	米 砂糖 ごま 白玉もち さいとも	607 25.1	728 28.3		
22	金	背割りパン	○	ワインナー 1食ケチャップ ジュリエンスープ りんご	ワインナー 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん ごまふな にんじん	たまねぎ はくさい りんご	パン じゃがいも	643 25.6	737 29.0		
25	月	ゆかりごはん	○	鶏肉のアーモンドがらめ みそ汁	鶏肉 みそ 牛乳	赤しそ にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが	どんぶり 砂糖 米 アーモンド 油	634 25.8	793 31.5		

★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。

