



4月

学校給食予定献立表



令和6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 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 月	ごはん	○	ちんげんさい あつあつ 青梗菜と厚揚げの麻婆炒め	豚ひき肉 生揚げ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく しゅうが	砂糖 かんぶん	ごま油	565 23.9	703 29.2		
9 火	わかめごはん	○	じゃがいものそぼろ煮	牛ひき肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たらこの	じゃがいも しらす 砂糖	油	577 22.3	719 27.0		
10 水	こくろ 黒糖パン	○	ひじきと大豆のサラダ	ロースハム		にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	634 23.9	782 29.3		
11 木	ごはん	○	お魚カツ	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ	でんぶん		573 23.5	702 28.2		
12 金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ワインナーポトフ	ベーコン		にんじん 菜の花	たまねぎ とうもろこし	パン ブルーベリージャム	油	579 23.3	703 28.2		
15 月	ごはん	○	いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	砂糖 かんぶん			609 22.0	725 24.7		
【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。													
16 火	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ しゅうが にんにく グリーンピース	じゃがいも	油	609 19.6	755 23.5		
17 水	まるがよこ 丸型横割りパン	○	ハンバーグ	豚肉 鶏肉		たまねぎ	かんぱち こまつな にんじん	さくらゼリー 米 麦		606 27.0	740 33.1		
18 木	ごはん	○	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	579 23.5	703 27.5		
【食育の日】毎月19日の食育の日は、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、鶏肉、ベーコン、トマトなどが山口県産です。													
19 金	とうり 豆乳パン	○	鶏肉のトマト煮	鶏肉 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		586 27.0	708 32.9		
22 月	ごはん	○	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油	564 25.3	701 31.0		
23 火	ごはん	○	中華丼の具	豚肉 いし		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たらこの さくらげ	砂糖 かんぶん	油	545 26.5	716 34.8		
24 水	こめこ 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		622 24.2	740 29.1		
25 木	ごはん	○	うま煮	鶏肉 生揚げ 平天		にんじん さやいんげん	たらこ 干ししいたけ	こんにやく さといも 砂糖	油	563 26.5	701 32.2		
26 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 みずな ねぎ	たまねぎ わらび なめこ えのきたけ ふき	うどん		589 27.6	725 33.5		
30 火	ごはん	○	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しゅうが	砂糖 かんぶん	ごま油	577 24.5	720 29.8		

★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。





5月 学校給食予定献立表



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)	小学校		中学校
					たんぱく質	無糖質 (カルシウムなど)	ビタミン・無糖質	炭水化物	脂質					
					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	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		牛乳	にんじん はつれんそう	たまねぎ	砂糖	油	599	708	
				たまごスープ	たまご 鶏肉			にんじん こまつな	たまねぎ	パン	マーガリン	26.2	31.5	
【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。八十八夜に摘んだ栗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。														
2	木	わかめごはん	○	かつおのメンチカツ 小野菜そうめん汁	かつお			にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	パン粉 砂糖	油	634	726	
				かしわもち	小豆	牛乳	わかめ		干ししいたけ たまねぎ	小野菜めん		23.1	25.8	
7	火	ごはん	○	豚肉のピリ辛煮	生揚げ 豚肉			にんじん	たまねぎ ヤングコーン 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	567	705	
				もやしサラダ	ロースハム		牛乳	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	24.4	30.1	
8	水	セオリ 背割りパン	○	ミートパンの具	大豆ミート 合いびき肉			にんじん トマト	たまねぎ にんにく しゅうが	砂糖	油	579	704	
				ジュリエンスープ	ベーコン			にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		26.1	31.2	
9	木	ごはん	○	さわらの西京焼き	さくら みそ							579	703	
				けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ			にんじん こまつな	ごぼう 干ししいたけ	さといも	油	27.0	32.3	
				冷凍りんご	りんご	牛乳			りんご	米				
10	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	カレーうどん	豚肉 油揚げ			にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		627	779	
				ごぼうサラダ	鶏ささみ水煮			にんじん	ごぼう きゅうり	パン いちごジャム	ごまドレッシング	25.8	31.3	
13	月	ごはん	○	牛肉とチンゲンサイのオイスター炒め	牛肉			にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし		ごま ごま油	561	702	
				水餃子スープ	水餃子			にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米		23.7	28.8	
14	火	ごはん	○	さばの生煮え	さば				しゅうが	砂糖 せんぶん		569	707	
				さばわかめあえ	さば	鶏わかめ 牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり	米	ごま	26.3	31.9	
				豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ			にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ					
【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	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	肉団子のスープ	豚肉 肉団子			にんじん こまつな	たまねぎ カリフラワー		油	624	749	
				キャベツのソテー	ベーコン			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし			25.4	30.0	
				ヨーグルト		ヨーグルト 牛乳				パン ブルーベリージャム				
16	木	ごはん	○	生揚げの肉みそ煮	生揚げ 豚ひき肉 みそ			にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	しらたき じゃがいも	油	578	719	
				しらすの酢の物	ちいわ				きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま	24.4	29.7	
【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。														
17	金	こめこ 米粉パン 夏みかんジャム	○	チキンソテー	鶏肉	牛乳			たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 夏みかんジャム	油	624	745	
				アスパラサラダ	アスパラガス			にんじん トマト さやいんげん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖		27.0	32.7	
				ミネストローネ	ベーコン 大豆			にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ				
20	月	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉			にんじん さやえんどう	たまねぎ	砂糖	油	585	733	
				豚汁	かまぼこ たまご			にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ しゅうが	さつまいも こんにゃく		26.3	32.2	
				オレンジ	オレンジ	牛乳			オレンジ	米				
21	火	むぎ 麦ごはん	○	チキンと大豆のカレー	鶏肉 大豆	牛乳		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	油	590	736	
				謎トッピングサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦	ドレッシング	20.0	24.3	
22	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	いわしのアングレーズ	いわし	牛乳			たまねぎ とうもろこし	砂糖 パン粉	油	621	756	
				コンソメスープ	鶏肉			にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ	パン りんごジャム		28.9	34.8	
23	木	さけ 鮭ごはん	○	さといものほろ煮	豚ひき肉 生揚げ			にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	しらたき 砂糖	油	572	711	
				アーモンドあえ				はつれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	23.1	28.2	
24	金	こめこ 米粉パン はちみつ＆マーガリン	○	ミートスパゲッティ	豚ひき肉 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	砂糖 スパゲッティ	油	659	799	
				夏みかんサラダ					夏みかん キャベツ きゅうり	パン はちみつ	マーガリン	24.8	30.1	
【小松菜の日】(こ)5まつ(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言われています。														
27	月	ごはん	○	豚肉の味噌汁	豚肉			にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しゅうが	砂糖 せんぶん	ごま 油	576	703	
				小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ			24.3	29.6	
				小松菜フリン		牛乳				小野菜/りん 米				
28	火	ごはん	○	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉			にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖 せんぶん	油	579	715	
				鶏肉の南蛮漬け	豚肉 油揚げ			にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ	米		23.5	27.9	
29	水	キャロットパン	○	オムレツ 1食ケチャップ	たまご					砂糖 せんぶん	油			
				ゆでキャベツ	ベーコン	牛乳		にんじん	キャベツ	パン 砂糖		603	728	
				ABCスープ				チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ		22.7	26.9	
【こんにやくの日】5月29日は5と29の語呂合わせからこんにやくの日です。こんにやくには食物繊維がたくさん含まれているので、食べるお腹の掃除をする効果があります。														
30	木	ごはん	○	肉じゃが	豚肉 生揚げ			にんじん さやいんげん	たまねぎ	しらたき 砂糖	油	576	713	
				ごまヨネーズあえ	魚肉ソーセージ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖		22.9	28.3	
31	金	とうもろ 豆乳パン	○	ミートボールのクリームシチュー	肉団子	牛乳		にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも		634	768	
				ツナサラダ	豆腐	牛乳				パン 砂糖	油	25.9	31.2	

★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。





令和6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



		献立		主 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品	
日 曜	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	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	種実類 油脂類					
3 月	ごはん	○	スタミナ炒め トックスープ	牛肉 みそ 豚肉 豆腐	 牛乳	ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ	砂糖 米 トウモロコシ ごま油	油	548 26.3	715 34.0		
【歯と口の健康週間】6月4日(火)～6月10日(月) 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、しっかりと噛んで食べましょう。													
4 火	ごはん	○	ししやものカリカリフライ しそひきあえ 切り干し大根の豚汁	ししやも 豚肉 豆腐 みそ	生乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう 切り干し大根	じゃがいも せんぼん 米粉 米 さつまいも こんにゃく	油 ごま	593 21.4	790 27.3		
5 水	米粉パン ソフトチーズ	○	ビーフシチュー 海そうサラダ	牛肉 鶏ささみ水煮	ソフトチーズ 牛乳 わかめ こんぶ	にんじん 30 ソフトチーズ 牛乳	たまねぎ マッシュルーム 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 砂糖	油	625 27.3	744 32.6		
6 木	菜めし	○	生揚げのそぼろ煮 キャベツのごま酢あえ	生揚げ 豚ひき肉 まぐろ水煮	生乳 牛乳	にんじん さやいんげん 広島菜 京菜 大根葉 にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こんにゃく さといも 砂糖 米 砂糖	油 ごま	576 24.7	719 30.4		
7 金	米粉パン マーシャルピーンズ	○	ポトフ 野菜グラタン ミニトマト	豚肉 豆乳 おから	牛乳 生乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ キャベツ 枝豆 たまねぎ とうもろこし	じゃがいも じゃがいも 米粉 砂糖 パン	油 マーシャルピーンズ	697 27.3	835 33.2		
10 月	麦ごはん	○	こんこんカレー チーズサラダ	鶏肉 チーズ	生乳 生乳	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん だいこん グリーンピース にんじん しょうが きゅうり キャベツ	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	582 20.9	726 25.2		
11 火	ごはん	○	さばのみそ煮 梅あえ 団子汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 牛乳	 にんじん ねぎ	うめ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ごぼう	砂糖 せんぼん 砂糖 米		634 24.3	751 27.3		
12 水	米粉パン ブルーベリージャム	○	トマトペンネ カラフルサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん トマト アスパラガス 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ グリーンピース にんじん マッシュルーム キャベツ レモン	パンネ 砂糖 パン ブルーベリージャム 砂糖	オリーブ油 油	598 24.8	733 29.9		
13 木	ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	牛肉 たまご 豚肉 豆腐	 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ	白菜 かんづき もやし しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ	砂糖 ごま ごま油 ごま油		562 26.2	728 32.6		
14 金	米粉パン マーガリン	○	ヨーグルト 鶏のから揚げ ロールスローサラダ	鶏肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 牛乳	 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ カリフラワー	米 めんぼん パン ドレッシング	油 マーガリン	692 26.8	826 32.3		
【地産地消推進週間】17日(月)～21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。ふるさとのお味、旬の味を味わいましょう。													
17 月	ごはん	○	まほうだいこん 麻婆大根	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん さやいんげん 牛乳	だいこん たけのこ 干ししいたけ にんじん	砂糖 せんぼん ごま油			546 24.5	679 29.8		
18 火	ごはん 県産味噌汁	○	鶏肉としらたきの甘辛煮 豆腐としょうがの 豆腐みそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	のり 牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ	しらたき 砂糖 せんぼん 米	ごま油	565 28.3	703 34.3		
【食育の日】毎月19日は食育の日として、地産地消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	背割りパン	○	けんさん 県産ウインナー	ウインナー 牛乳	牛乳 牛乳	 にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ じゃがいも	パン		633 28.2	729 32.5		
20 木	ごはん	○	けんさん 県産野菜のうま煮	チキンボール 鶏肉 のり	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり もやし	さといも 砂糖 砂糖	油	595 20.7	720 24.2		
21 金	米粉パン 県産いちごジャム	○	きつねうどん チキンカツ ひじきとハムのサラダ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん めんぼん パン粉 パン いちごジャム 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	655 29.9	776 34.7		
24 月	ごはん	○	なすのそぼろ炒め 豆腐汁 アーモンド	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ 牛乳	 牛乳	にんじん にんじん ねぎ	なす しょうが たまねぎ 枝豆 たまねぎ えのきたけ だいこん	しらたき 砂糖 米	油 アーモンド	586 22.7	708 26.5		
25 火	麦ごはん	○	ハヤシライス ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんじん きゅうり キャベツ もやし	米 麦 砂糖	油	612 27.8	709 27.2		
26 水	黒糖パン	○	お魚カツ 中華卵スープ オレンジ	お魚 スクソウダラ 豆腐 豚肉 たまご 牛乳	 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ きくらげ オレンジ	パン粉 小麦粉 めんぼん 砂糖 はるさめ パン 黒糖	油	612 27.8	745 33.6		
27 木	ごはん	○	肉じゃが ごまじやサラダ	豚肉 生揚げ 鶏肉 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	559 22.8	691 27.9		
28 金	米粉パン レーズンクリーム	○	フロッキーサラダ みそ風味のフォー	鶏肉 豚肉 焼き豚 みそ	牛乳 牛乳	たまねぎ たまねぎ ねぎ	きゅうり たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし しょうが にんじん	パン粉 せんぼん 砂糖 パン 砂糖 フォー	レーズンクリーム ごま油 ごま油	570 19.7	718 23.0		

★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。





学校給食予定献立表



日	曜	献立		主 名		主 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品
		主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校	中学校	
					たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン めん いも・砂糖	種実類 油脂類					
【オリンピック・パラリンピック応援週間】1日～5日の1週間、色々な国の料理を取り入れた献立になっています。														
中国		○	すだち酢豚	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん	油			562 19.3	701 23.6	
1	月		ごはん	とうもろこしの中華スープ	鶏肉 かぼち		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし とうもろこし きくらげ	でんぷん					
日本		○	いわしのかほすレモン煮	いわし			かぼす レモン	砂糖 でんぷん				570 25.2	707 30.2	
2	火		ごはん	即席酒け さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	昆布 牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも					種実類
イギリス		○	スコッチエッグ	たまご 豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油			668 29.4	787 33.8	
3	水		ライ麦パン ブルーベリージャム	プロコッリーのマスタードソースあえ		牛乳	プロコッリー	とうもろこし	砂糖 パン ライ麦 ブルーベリージャム	油				
フランス		○	スコッチプロス	鶏肉 ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	麦	オリーブ油					豆・豆製品
4	木		えびピラフ	ラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン		黄ピーマン トマト	なす スズキニ たまねぎ にんにく	砂糖	油			607 22.2	711 26.0
アメリカ		○	ジュリエンスープ	ハム		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				670 29.3	876 42.1	
5	金		米粉パン マーガリン	いちごクレープ	えび	牛乳	にんじん	とうもろこし	米 いちごクレープ	油				
【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、七夕の夜に1年に1度だけ会えるという中国の伝説に由来しています。魚そうめんを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁をお楽しみに。														
8	月	ごはん	○	3色そば	豚ひき肉 たまご			枝豆 しょうが	砂糖	油		593 27.6	742 34.0	
		○	七ツそうめん汁	鶏肉 魚そうめん 油揚げ		にんじん オクラ	干ししいたけ たまねぎ							くだもの
9	火		麦ごはん	夏野菜カレー	豚肉		にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ 枝豆 なす しょうが にんにく	じゃがいも	油		606 19.5	757 23.6	
		○	フルーツカクテル		牛乳			みかん バイン もも アロエ	はちみつレモンゼリー					さかな
10	水		黒糖パン	血うどん		牛乳				国産とうもろこし 黒糖			621 26.1	786 32.5
		○	血うどんの具	豚肉 いか		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン きぬさや きくらげ	砂糖 でんぷん	油					くだもの
【納豆の日】7月10日は納豆の日です。1981年に納豆消費拡大のために7(なっ)10(とう)の語呂合わせて制定したものです。														
11	木	ごはん 納豆	○	あじのねぎ三昧ソース	あじ		ねぎ	しょうが	でんぷん 砂糖	油		612 26.2	722 28.9	
		○	みそ汁	納豆	牛乳				米					種実類
【食育の日】今月は18日を食育の日として、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。														
12	金	アップルパン	○	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖			682 28.9	744 32.2	
		○	こまつなのソテー	ウインナー		こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし		油					かいそう
16	火		菜めし	ごまみそ煮	豚肉 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	さいとも こんにやく 砂糖	ごま油		587 26.7	734 32.7	
		○	甘酢あえ	鶏ささみ水煮		広島菜 京菜 大根煮	キャベツ きゅうり	米	砂糖					たまご
17	水		コッパパン(個包装) いちごジャム	ベスカートレ	えび いか ベーコン		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	スバゲティ 砂糖	オリーブ油		593 26.0	732 31.4	
		○	枝豆サラダ		牛乳			枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油				豆・豆製品
18	木		ごはん	豚キムチ	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ もやし		油			578 27.0	702 32.8
		○	中華風のりたま汁	鶏肉 豆腐 たまご	のり	にんじん ねぎ	たまねぎ							やさい
【食育の日】今月は18日を食育の日として、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	米粉パン りんごジャム	○	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ にんにく しょうが				620 30.0	720 34.4	
		○	コンソメスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ スズキニ	じゃがいも						さかな
【食育の日】今月は18日を食育の日として、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。														
		○	冷凍バイン		牛乳			バイン	パン りんごジャム					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。





山陽小野田市学校給食センター



★ 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6年度



10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	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)	小学校		中学校
					たんぱく質	無糖質(カルシウムなど)	ビタミン・無糖質		炭水化物	脂質				
							1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう						
1	火	ごはん	○	しらたきと高菜のそぼろ 小野茶そうめん汁 しょうがの豆腐 洋風いり豆腐 ジュリエンスープ オレンジ	豚ひき肉 鶏肉 鶏肉 豆腐 たまご ベーコン	しらす干し 牛乳	にんじん ねぎ	たかな漬 しゅうが 干しいたけ たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ パセリ	砂糖 米 小野茶あん じゃがいも パン ブルーベリージャム	油	564 26.2	703 32.0	豆・豆製品	
2	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	しょうがの豆腐 洋風いり豆腐 ジュリエンスープ オレンジ	鶏肉 豆腐 たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ パセリ	砂糖 じゃがいも パン ブルーベリージャム	油	631 26.2	773 32.1	かいそう	
3	木	ごはん	○	しらたきと高菜のそぼろ 小野茶そうめん汁 しょうがの豆腐 洋風いり豆腐 ジュリエンスープ オレンジ	生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ヤングコーン にんにく 枝豆	じゃがいも 砂糖 米	油	567 24.4	705 30.1	くだもの	
【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。														
4	金	コッペパン(個包装) マーガリン	○	白身魚のレモンソースかけ ミルクスープ	ホホ 鶏肉 ベーコン	牛乳	黄ピーマン ビーマン	たまねぎ	でんぶ 砂糖 パン	油 マーガリン	590 25.0	702 30.1	たまご	
7	月	ごはん	○	なまあ 生揚げのそぼろ煮 ごまあえ 鮭の塩焼 しそひきあえ 団子汁	生揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいご	砂糖 こんやく じゃがいも 米	油	580 23.5	727 28.9	かいそう	
8	火	ごはん	○	ごまあえ 鮭の塩焼 しそひきあえ 団子汁	生揚げ 豚ひき肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	砂糖 きゅうり キャベツ 米	ごま	566 26.1	700 31.9	豆・豆製品	
9	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	スパゲッティナポリタン ツナサラダ	ウィンナー	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	スパゲティ 砂糖 パン りんごジャム 砂糖	油	613 23.9	756 28.9	種実類	
【目の愛護デー】 10月10日は目にして見ると、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	木	ごはん	○	チキンジャロース まろやか担々スープ ブルーベリーゼリー	牛肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 黄ピーマン にんじん	だいご にんにく しゅうが たまねぎ もやし キャベツ	砂糖 でんぶ はるさめ ブルーベリーゼリー	ごま油 ごま 油	570 24.0	704 29.0	かいそう	
【国際防災デー】 10月13日は、国連が制定した国際防災デーです。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。もしも場合に備えて、非常食の味を知っておくことも大切です。														
11	金	ナン	○	救給カレー フルーツヨーグルト		牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	ナン 米	油	623 16.9	811 19.0	とかな	
15	火	ごはん	○	お熱カズ 1食ソース ボイルキャベツ 寄せ鍋	あじ すりとうがら 豆腐 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	たまねぎ	キャベツ	砂糖 パン粉 米	油	600 26.6	715 31.1	種実類	
16	水	青割りパン	○	やさそばパンの具 肉団子のスープ ふどうゼリー	豚肉 肉団子 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ ししいたけ	焼きたまご 油		585 25.6	703 31.0	乳製品	
17	木	ゆかりごはん	○	煮込みおでん ごまヨネソースあえ	鶏肉 生揚げ 芋 ちくわ うずら卵	昆布	にんじん	だいご	さといも こんやく 砂糖	米	568 24.5	704 30.2	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。														
18	金	こめこ 米粉パン 県産いちごジャム	○	チキンソー なつめかんサラダ カレースープ	鶏肉	牛乳		夏みかん きゅうり キャベツ	パン 県産いちごジャム 砂糖	油	632 26.8	757 32.1	たまご	
21	月	ごはん	○	さんまみぞれ煮 ピリ辛きゅうり 豚汁	さんま	牛乳	だいご	きゅうり	でんぶ 砂糖 砂糖 米	ごま油	585 22.3	700 25.2	やさい	
22	火	ごはん	○	麻婆はるさめ 切干大根の中華あえ カットフルーツ(柿)	豚肉 みそ	ハム	にんじん ねぎ	たまねぎ だいご 干しいたけ にんにく しゅうが	はるさめ 砂糖 でんぶ	ごま油	581 21.5	720 26.1	とかな	
23	水	ほうれんそうパン	○	さつまいもときのこのシチュー 海そうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム水煮	さつまいも パン 砂糖		605 25.5	735 30.5	種実類	
24	木	鮭わかめごはん	○	チキンチキンごぼう 鮭わかめ	鶏肉	牛乳		ごぼう 枝豆	砂糖 でんぶ 米	油	614 23.9	768 28.9	いも類	
25	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	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	砂糖 油		608 27.5	718 33.1	乳製品	
28	月	ごはん	○	メンチカツ ゆずさちあえ さつま汁	鶏肉 豚肉	牛乳	キャベツ たまねぎ ゆずさち じゃがいも きゅうり とうもろこし	砂糖 さつまいも			651 26.8	771 30.7	かいそう	
29	火	ごはん	○	わかめうどん なすのそぼろ炒め あじわいプリン	かまぼこ 鶏肉 豚ひき肉 牛ひき肉 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖 しらす でんぶ	油	588 23.7	707 28.3	とかな	
30	水	こめこ 米粉パン 黒豆きな粉クリーム	○	ベーコンとれんこんのソテー もずくそうすい	ベーコン	牛乳	にんじん さまつな	れんこん たまねぎ とうもろこし	パン 黒豆きな粉クリーム 米	油	583 23.9	703 28.9	いも類	
【ハロウィン】 10月31日に行われる西洋のお祭り、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	木	もぎ 麦ごはん	○	ハンパキンカレー アーモンドサラダ	牛肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース にんにく しゅうが	じゃがいも 米 麦	アーモンド 油	608 21.7	761 26.4	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。

★は入りの都合により、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。





11月 学校給食予定献立表



令和6年度

山陽小野田市学校給食センター

日 曜		献 立		主 名						主 材 料			栄 養 価		家庭で とりたい 食品
日	曜	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)				
					たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウムなど) 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	炭水化物 5群 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 6群 種実類 油脂類	小学校	中学校			
1	金	こめ 米粉パン ブルーベリージャム	○	とりこ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー・サラダ	鶏肉 パーコン	牛乳	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	パン ブルーベリージャム	582 26.2	706 31.8	たまご		
5	火	ごはん	○	肉じゃが ごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	油	582 23.7	725 29.5	くだもの		
6	水	まるがりよこわ 丸型横割りのパン	○	白身魚のフライ ゆでキャベツ 1食タルタルソース	ホキ	牛乳	にんじん	キャベツ	パン粉	油	606 27.4	722 32.5	豆・豆製品		
7	木	ごはん	○	キムチ鍋 ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん じゃがいも	白滝キムチ はくさい たまねぎ だいこん	しらたき		543 24.6	700 30.4	小魚		
8	金	せ せ 背割りのパン	○	チリコンカン 野菜スープ	レンズ豆 ひよこ豆 大豆ミート 豚ひき肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	584 28.2	702 33.9	さかな		
【地場産給食週間】11日(月)～15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。															
11	月	ごはん	○	肉みそねぎ三昧 かきたま汁	豚ひき肉 みそ	牛乳	ねぎ	砂糖	ごま油		559 27.1	697 33.3	いも類		
12	火	ごはん	○	あじの南蛮漬け キャベツのみそ汁	あじ	豆腐 油揚げ	にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖	でんぷん	566 25.7	701 30.8	くだもの		
13	水	こめ 米粉パン 県産ぼんかんジャム	○	肉うどん れんこんサラダ	牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖	パン ぼんかんジャム	654 26.5	787 31.5	小魚		
14	木	ごはん	○	けんちよう みかん	卵	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ	砂糖	でんぷん	616 25.2	732 29.3	種実類		
15	金	せ せ 背割りのパン	○	けんちよう 県産ウインナー	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	パン		633 28.2	728 32.5	かいそう		
18	月	ごはん	○	ゆでキャベツ 1食クチャップ チャーダー	鶏肉	牛乳	にんじん じゃがいも	たまねぎ	じゃがいも	砂糖	586 24.0	731 29.3	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	火	ごはん	○	麻婆大根 揚げごぼう	豚ひき肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん 干しいたけ	砂糖	でんぷん	567 20.9	720 25.2	さかな		
20	水	とうもろこし 豆乳パン	○	カラフル野菜のマリネ コンソメスープ	豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	レモン 黄ピーマン	砂糖	油	573 27.9	705 35.0	豆・豆製品		
21	木	もぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス コールスローサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	油		570 20.3	714 24.3	乳製品		
22	金	こめ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	血うどん 血うどんの具	豚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	血うどん 糖 はんみつ パン	マーガリン	634 25.8	790 32.1	たまご		
【和食の日】11月24日は「和食の日」です。11 (い) 24 (にほんしよく) という語呂に由来し、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。															
25	月	ごはん	○	あかおろし 煮わかめあえ	赤魚	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米 砂糖	ごま	566 26.2	700 31.5	小魚		
26	火	もぎ 麦ごはん	○	チキンカレー ツナサラダ	鶏肉	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	油	575 21.3	717 25.7	種実類		
27	水	こめ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	ポトフ ほうれんそうのソテー	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	614 28.5	763 35.0	たまご		
【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。															
28	木	わかめごはん	○	鯉の南蛮煮 豆腐のすまし汁	鯉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが	こんにやく 砂糖 でんぷん	油	563 25.5	702 31.1	乳製品		
29	金	こめ 黒糖パン	○	ミートスパゲッティ 大根サラダ	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲッティ	油	630 25.4	773 31.0	豆・豆製品		

- ★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6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



献立名		主 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品			
日	曜	主 食	牛 乳	主 菜・副 菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の筋子を整える(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・砂糖類		6群 種類 油脂類	小学校	中学校
2	月	ゆかりごはん	○	さばのおろしかけ はくさい しも 白菜のみそ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ゆかり	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	でんぶん 砂糖 米	油	608 26.2	717 29.1	いも類
3	火	ごはん	○	豚キムチ わかめスープ おのちや 小野菜ムース	豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん にら	白菜キムチ もやし たまねぎ	じゃがいも 米 小野菜ムース	油	594 27.6	714 33.1	くだもの
4	水	クロワッサン レーズンクリーム	○	たらのクリームシチュー ハムサラダ こしょう 黒糖ビーンズ	たら パーコン ロースハム	牛乳	にんじん パセリ	かぶ 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	油	597 23.2	691 27.0	かいそう
5	木	ごはん	○	ごもく 五目さんびら	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ はくさい	砂糖 米	ごま 油	564 25.2	701 30.5	たまご
6	金	背割りパン	○	ドライカレー 野菜スープ りんご	大豆ミート 豚ひき肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	油		593 29.1	711 35.3	さかな
9	月	ごはん	○	すきやき煮 ごま酢あえ	牛肉 焼き豆腐 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ 白ねぎ	しらたき 麩 砂糖 米	油	564 23.0	705 28.1	いも類
10	火	ごはん	○	しょうまい どり辛きゅうり 中華スープ	豚肉 豚肉 ロースハム	牛乳	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり	でんぶん 小麦粉 米 砂糖	ごま油	550 22.9	732 29.5	乳製品
11	水	とうもろ 豆乳パン	○	ミートボールのケチャップ煮 チーズのふわふわスープ ミルメーク(コービー)	肉団子 パーコン たまご 豆乳	粉チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ グリンピース	砂糖 パン 粉	油	640 26.4	770 31.8	さかな
12	木	ごはん	○	いしめりなべ 石狩鍋 茎わかめあえ	鮭 豆腐 みそ 牛乳	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ 白ねぎ きゅうり キャベツ	じゃがいも 米	ごま	564 23.3	703 28.4	たまご
【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ぶ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？													
13	金	ことう 黒糖パン	○	鶏肉の唐揚げ アーモンドサラダ ミネストローネ/セレクトケーキ	鶏肉 牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん	でんぶん パン 砂糖	油 アーモンド 油	709 26.1	857 31.5	くだもの
16	月	わかめごはん	○	だいこんのそぼろ煮 はなやさい 花野菜のマヨネーズあえ	豚ひき肉 生揚げ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし	さといも しらたき 砂糖 米	油	587 23.0	735 28.2	種実類
【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。													
17	火	ごはん	○	3色そぼろ 年越しそうめん汁 みかん	鶏ひき肉 たまご 魚そうめん かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	枝豆 しょうが 干ししいたけ たまねぎ	砂糖 米	油	609 26.9	753 32.8	乳製品
18	水	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	ハンバーグのきのこソースかけ 押し麦のスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ たまねぎ	砂糖 パン はちみつ&マーガリン 押し麦	油 オリーブ油	615 27.2	753 33.5	さかな
【食育の日】毎月19日は食育の日です。地場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、豚肉、大根などを味わいましょう。													
19	木	ごはん	○	あんこうのこんがらめ 豚汁	あんこう 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	れんこん	砂糖 でんぶん 米	油		574 22.4	718 27.1	たまご
20	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	クリームパゲッティ ツナサラダ	パーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ	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	スパゲッティ パン ブルーベリージャム	油	632 24.7	782 29.9	かいそう
【冬至】12月21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、湯が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。													
23	月	ごはん	○	いわしのしょうが煮 即席漬 かぼちゃのみそ汁	いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	しょうが キャベツ きゅうり	砂糖 でんぶん 米	油		568 21.8	702 26.3	種実類
24	火	ごはん	○	おやこごはん 親子丼の具 切り干大根のソース炒め オレンジ	鶏肉 たまご かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ 切干大根	砂糖 でんぶん 砂糖	油	584 29.2	728 35.7	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6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



令和0年度		献立名		主 材 料					栄養価		家庭で とりたい 食品			
日	曜	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 雑実類 油脂類		小学校	中学校	
8	水	わかめごはん	○	ちくぜんに 筑前煮 ちくはく 紅白なます	とり肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう	さといも こんにゃく 砂糖	油	568 24.6	704 30.3		
9	木	ごはん	○	えびフライ 1食タルソース ミニトマト ななくまき とうもろこし 七草雑煮	えび	牛乳	トマト	だいこん かぶの葉 水菜 干しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	タルタルソース	592 23.6	710 27.2		
10	金	アップルパン	○	ワインナーとブロッコリーの舞とし ジュリエンスープ オレンジ	ワインナー たまご ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	砂糖	油	659 26.0	717 28.4		
【地場産給食週間】 14～20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。														
14	火	ひじきごはん	○	ハモカツ 小野茶そうめん汁 ゆず吉ゼリー	はも エソ とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	小麦粉 でんぷん パン粉	油	596 23.2	702 26.5		
15	水	こめこ 米粉パン 県産りんごジャム	○	オムレツ なつみかんサラダ おたま 押麦のトマトリゾット風	たまご	牛乳		きゅうり キャベツ 甘夏みかん	パン りんごジャム 砂糖	油	590 22.4	702 26.2		
16	木	ごはん	○	しらすと高菜のそぼろ かきたま汁	豚肉	牛乳	にんじん	たかな漬け しょうが	砂糖	油	568 27.8	708 34.7		
17	金	とうもろこし 豆乳パン	○	おひらき 鶏団子と白菜のクリーム煮 れんこんのソテー	チキンボール	牛乳 豆乳 牛乳	きやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	じゃがいも	油	641 24.3	781 29.3		
【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。														
20	月	ごはん 県産味つけのり	○	とろろ 鶏肉のねぎ三昧ソースかけ ふろふき 冬野菜のみそ汁	とり肉	牛乳 のり	ねぎ	しょうが	砂糖		575 27.6	707 33.1		
21	火	ごはん	○	じゃがいものもろろ煮 ごまマヨネーズあえ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	しらたき 砂糖 じゃがいも	油	579 22.1	720 27.2		
22	水	コッパパン(個包装) ブルーベリージャム	○	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油	580 20.0	713 23.8		
【明治22年】給食の始まり				おけ しょうが 鮭の塩焼き	鮭	牛乳		たけのこ きゅうり	米		572 28.3	711 34.0		
23	木	ごはん	○	たくあんあえ すいとん汁	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい	すいとん きつぽいも					
【全国学校給食週間】 24～30日は、全国学校給食センターでは、23～29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。														
24	金	こめこ 米粉パン マーガリン	○	【昭和27年頃】給食でよく出ていた鮎 やさい 野菜サラダ こまかつ 小松菜のスープ	鮎肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	油	621 30.0	742 36.6		
【昭和51年頃】米飯給食の始まり				ボウカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ クリンピーズ しょうが にんにく	じゃがいも	油	585 20.2	733 24.4		
27	月	むぎ 麦ごはん	○	ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油				
【現在】山口県の郷土料理				チキンチンれんこん	とり肉		れんこん 枝豆	でんぷん	油		692 27.0	858 33.2		
28	火	ゆかりごはん	○	けんちよう はちみつゆずゼリー	豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	だいこん 干しいたけ	さといも こんにゃく 砂糖	油				
29	水	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	【現在】多様化した給食(オーストラリア料理) ソーテ・オージービーフ レンズ豆のスープ りんご	牛肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	634 28.5	743 34.3		
30	木	ごはん	○	ビビンバ ビーフンスープ カップdeヤクルト	牛肉 たまご 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし はくさい キムチ しょうが	砂糖	ごま ごま油		608 23.7	729 28.1	
31	金	せわ 苜割りパン	○	チリコンカン 白身魚のチャウダー	豚肉 大豆ミート レンズ豆 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブ油	608 29.3	743 35.8		

★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。





令和6年度

2月 学校給食予定献立表



←HPはこちら

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)
【節分献立】2月2日は節分でした。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	月	ごはん	○	いわしのかぼすレモン煮 しそひきあえ みぞれ汁／節分豆	いわし 牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 大豆		かぼす レモン きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん しょうが	砂糖 せんぱん 米 しらたき	582 26.2	710 31.1		
【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。												
4	火	★えびピラフ	○	ポークビーンズ ★ツナサラダ ストロベリーケーキ(中3のみ)	大豆 豚肉 ベーコン まぐろ水巻 スギ	にんじん トマト にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし とうもろこし	砂糖 せんぱん ごまドレッシング 米	580 23.8	703 28.8		
5	水	丸形横割りパン	○	ハムカツ ゆでキャベツ／1食ソース 野菜スープ	ハム 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	せんぱん パン粉 パン たまねぎ キャベツ とうもろこし	油 ごま油 砂糖	614 27.0	701 31.2		
6	木	★わかめごはん	○	★肉うどん きりたんぽ 切干大根のごま酢あえ ★あじわいプリン	牛肉 油揚げ 鶏ささみ水巻 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	うどん 砂糖 切干大根 きゅうり 米 プリン	砂糖 せんぱん ごま油 ごま油	608 22.3	738 26.8		
7	金	米粉パン 黒豆きな粉クリーム ★揚げパン (厚狭中3年生のみ)	○	肉団子 プロッコリサラダ みそ風味のフォー	鶏肉 豚肉 焼き豚 みそ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ	パン 砂糖 パン 砂糖 黒豆きな粉クリーム フォー	油 ごま油 ごま油	618 21.4	768 24.9		
【ふくの日】2月9日はふくの日です。「ふ(2)く(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、緑のよい魚として知られています。												
10	月	ごはん	○	豚丼おき三昧 ふく汁 アーモンド	豚肉 ふく 豆腐 牛乳	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい 米	砂糖 せんぱん じゃ焼いも アーモンド	580 28.0	701 34.0		
12	水	米粉パン マーガリン ★揚げパン (小野田中、分中3年生のみ)	○	★スバグッティナボリタン ★チーズサラダ	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん ビーマン たまねぎ きゅうり キャベツ	スバグッティナ 砂糖 パン 砂糖	油 マーガリン 油	655 22.5	795 27.2		
13	木	ごはん	○	★チキンチキンごはん 豚汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 ごぼう だいこん はくさい しょうが	せんぱん 砂糖 ごはん さつまいも こんにゃく	油 油	655 24.1	823 29.6	
14	金	★揚げパン 豆乳スープ	○	ドライカレー 豆乳スープ りんご	大豆ミート 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 ベーコン 豆乳	にんじん にんじん こまつな 牛乳	たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし りんご	油 じゃ焼いも パン	633 28.5	765 34.5		
17	月	ごはん	○	八宝菜 中華サラダ ミルメーク(ココア)	豚肉 いか うずら卵 鶏肉	にんじん 牛乳	たまねぎ はくさい たらこ ヤングコーン きんぴら キャベツ きゅうり もやし	砂糖 ごま油 米 ミルメーク	油 ごま油	572 23.6	705 29.1	
18	火	★揚げパン ★フルーツカクテル	○	★チキンと豆のカレー	鶏肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん たまねぎ クリンピース しょうが にんにく	じゃ焼いも 米 押麦 みかん バイン もも アロエ	油 砂糖 ぶどうゼリー	601 18.8	751 22.6		
【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	米粉パン 県産ぼんかんジャム ★揚げパン (高千穂中3年生のみ)	○	鶏肉のマーマレードソースがけ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	せんぱん マーマレード パン たまねぎ キャベツ にんにく	油 ごま油 砂糖	624 26.3	747 31.7		
【おでんの日】2月22日はおでんの日です。おでんの日に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「ふー(2)ふー(2)ふー(2)」の語呂合わせが由来になっています。												
20	木	ゆかりごはん	○	煮込みおでん アーモンドあえ	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵 ローズハム	長布 にんじん 赤しそ ほうろくそう にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	こんにゃく 砂糖 米 砂糖	566 24.7	701 30.4		
21	金	丸形横割りパン	○	★ABCスープ オレング ★鶏の唐揚げ ★ピリ辛きゅうり 中華スープ	ホキ 鶏肉 鶏肉 豆腐	タンクンライ にんじん 牛乳 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし オレング たまねぎ スのきたけ	パン粉 パン ごま油	622 27.6	820 39.6		
25	火	ごはん	○	★鶏の唐揚げ ★ピリ辛きゅうり 中華スープ	鶏肉 鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ たまねぎ スのきたけ	せんぱん 砂糖 米 砂糖 ごま油	油 ごま油	574 24.4	709 29.0		
26	水	黒糖パン ★揚げパン (亀王中、厚狭中、瑞生中3年生のみ)	○	白菜のクリームシチュー 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン まぐろ水巻	牛乳 牛乳 海苔	たまねぎ はくさい クリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃ焼いも パン 黒糖 砂糖	592 25.1	715 29.9		
27	木	ごはん	○	★豚キムチ ★かきたま汁 ★小野茶ムース	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 かきたま	にんじん にら にんじん ねぎ 牛乳	白菜キムチ もやし たまねぎ 米 小野茶ムース	油 砂糖	602 28.3	726 33.9		
28	金	バインパン	○	ミートボールのトマト煮 白いんげん豆のサラダ	ベーコン タンキボール 鶏ささみ水巻 白いんげん豆	にんじん トマト 牛乳 ブロッコリー にんじん	たまねぎ さやいんげん パン きゅうり とうもろこし	じゃ焼いも 砂糖 パン 砂糖	614 25.8	745 31.4		

★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。



3月 学校給食予定献立表



←HPはこちらから

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	
【中学校・分校卒業お祝い献立】中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これまでの給食が皆さんにとって良い思い出になっているとうれしいです。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。													
【ひなまつり献立】ひな祭りは、桃の節句とも呼ばれ女の子の健やかな成長や幸せをお祝いします。昔は、紙でひな人形を作り病気をよけなど良いものを持って行ってもらえるように川に流す「流し雛」をしていたそうです。													
3	月	ごはん	○	3色そばろ はまぐりのすまし汁 お祝いケーキ(中学校・分校のみ)	鶏ひき肉 たまご 豆腐 油揚げ はまぐり 牛乳		にんじん	枝豆 しょうが たまねぎ スのきたけ	砂糖 クークー 米	油	563 27.4	791 35.1	種実類
4	火	ごはん	○	すきやき しらすの酢の物 焼きプリンタルト	牛肉 焼き豆腐 ちくわ 牛乳		にんじん	たまねぎ スのきたけ はくさい 白ねずみ ごぼう きゅうり キャベツ もやし	砂糖 ごま 焼きプリンタルト 米	油	692 25.8	831 31.0	いも類
5	水	米粉パン いちご&マーガリン	○	いわしのアングレーズ 野菜スープ	いわし 鶏肉		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 さんぽん パン いちごジャム	油 マーガリン	642 28.4	768 34.2	たまご
6	木	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 牛乳		にんじん さやいんげん	白菜キムチ たまねぎ きゅうり もやし	じゃがいも 砂糖 米 ナムルドレッシング	油	567 21.9	706 26.6	かぼちゃ
7	金	米粉パン ブルーベリージャム	○	鮭のチャウダー こまつなソテー りんご	鮭 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん はなごりー こまつな にんじん	たまねぎ カリフラワー たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 油 パン ブルーベリージャム	油	655 27.3	797 33.0	種実類
10	月	ごはん	○	さばのみそ煮 即席漬 けんちん汁	さば みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり 干ししいたけ ごぼう	砂糖 さんぽん きとちも 油	油	601 25.0	709 28.7	乳製品
11	火	ごはん	○	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ごまみそあえ	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳		にんじん くら	たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	砂糖 さんぽん 米	ごま油	562 25.2	701 30.9	くだもの
12	水	丸型横割パン	○	えびカツ 1食ソース ゆでキャベツ ミネストローネ	えび 牛乳			キャベツ キャベツ	さんぽん 砂糖 パン粉 小麦粉 パン	油	636 27.1	739 30.6	たまご
13	木	鮭わかめごはん	○	きつねうどん 菜の花サラダ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ロールソム 鮭	牛乳 ヨーグルト 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん 菜の花	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	うどん 砂糖 米	油	596 25.1	708 29.2	いも類
14	金	米粉パン ブラック&ホワイト	○	鶏肉のバーベキューソースがけ ポトフ	鶏肉 ウインナー		ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく りんご レモン たまねぎ キャベツ	砂糖 パン ブラック&ホワイト	油	669 29.4	789 35.3	さかな
17	月	五目チャーハン	○	しゅうまい まろやか担々スープ	豚ひき肉 焼き豚 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	さんぽん 砂糖 小麦粉 米 さんぽん ごま ごま油 ラー油	油	609 22.0	718 24.9	乳製品
【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ケーキ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。													
【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。山口県産のほんかんを使ったサラダ、県産の豚肉を使ったカレーを味わって食べてください！													
18	火	妻ごはん	○	ポークカレー ほんかんサラダ お祝いケーキ(小学校のみ)	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 砂糖	油	675 21.5	728 24.3	豆・豆製品
19	水	揚げパン	○	クリームスバゲティ 海そうサラダ ミルク(コーヒーマー)	ベーコン 鶏ささみ水煮 きなこ	牛乳 わかめ 寒わかめ こんぶ 牛乳	にんじん バセリ けんさん ぶたにく つか	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	スバゲティ 砂糖 ミルクメーク パン 砂糖	油	659 24.7	724 27.4	くだもの
21	金	背割パン	○	ミートパンの具 チーズのふわふわスープ オレンジ	大豆ミート 牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン たまご	牛乳 粉チーズ 牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ	砂糖 パン粉 パン	油	616 29.0	756 34.9	種実類
24	月	ごはん ふりかけ	○	いしやものカリカリフライ まろやかあえ 豚汁	いしやも 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 かつおのり のり	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん はくさい しょうが	さんぽん パン粉 米 ごま	油	576 20.6	771 26.4	たまご
25	火	妻ごはん	○	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ストロベリーゼリー	牛肉 牛乳		にんじん	にんにく 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	砂糖 ストロベリーゼリー 米 麦	油 オリーブ油	632 20.5	782 24.5	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。

