



9月学校給食予定献立表



←HP



←Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター



献		立		主		主		主		栄		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)		栄養価							
					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	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
							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
1	月	わかめごはん	○	ぶたにく 豚肉としらたきの甘辛煮	豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	しらたき 砂糖 でんぶん	ごま 油	575 28.4	719 34.9	くだもの					
2	火	ごはん	○	い かきたま汁	豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		564 25.7	702 31.5	乳製品					
3	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	い キムチ入り肉じゃが	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 白菜キムチ	じゃがいも ごんにやく 砂糖	ごま油	618 23.4	714 27.8	小魚					
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。																		
【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	木	😊 ごはん	○	く 鯨の竜田揚げ 即席漬け	くじら	昆布 牛乳		たまねぎ	でんぶん 砂糖	油	570 25.0	707 30.3	種実類					
【黒ごまの日】9月6日は「黒ごまの日」です。黒ごまのおいしさと健康効果を多くの人に知ってもらう事とした記念日です。																		
5	金	こくとう 黒糖パン	○	こがねいろ 黄金色の野菜のスープ煮	鶏肉 ウィナー		かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ		油	604 25.0	724 30.3	豆・豆製品					
8	月	ごはん	○	く キャベツの黒ごまドレッシングあえ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり		黒ごまドレッシング	625 23.6	739 28.1	くだもの					
【重陽の節句】9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも呼ばれており、菊の力で健康と長寿を願う伝統的な節句です。この日にはなす料理を食べる風習があります。																		
9	火	😊 ごはん	○	ぶたにく 豚肉の生葉焼き	豚肉		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油	572 24.4	707 29.8	たまご					
10	水	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	なつやさい 夏野菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん かぼちゃ オクラ	なす たまねぎ えのきたけ			595 25.4	736 30.7	かいそう					
11	木	ごはん	○	ぶどうゼリー		牛乳			米 ぶどうゼリー		599 24.9	715 29.1	たまご					
12	金	こめこ 米粉パン キャラメルクリーム	○	とうにゅう 豆乳コーンポタージュ	鶏肉 豆乳		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース しめじ	じゃがいも		659 27.6	805 33.6	さかな					
16	火	ごはん	○	ズッキーニのソテー	ウィンナー		にんじん	ズッキーニ たまねぎ キャベツ	油		578 23.2	718 27.7	乳製品					
17	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	れいとう 冷凍パイ		牛乳		パイナップル	パン 黒糖		586 24.2	769 31.8	さかな					
18	木	むぎ 麦ごはん	○	ちゅうかどんぐ 中華丼の具	豚肉 いか かまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きぬさや きくらげ	砂糖 でんぶん	油	637 19.6	793 23.5	小魚					
19	金	とうにゅう 豆乳パン	○	あ 揚げチヂミ	豆腐 おから		にんじん にら	たまねぎ にんにく	米粉 じゃがいも でんぶん	油								
22	月	😊 ごはん 味付けのり	○	ミニトマト		牛乳	ミニトマト	米										
24	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	なすときこのミートスパゲッティ	豚ひき肉 牛ひき肉		にんじん	たまねぎ なす しめじ エリンギ	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油	630 23.0	746 27.3	豆・豆製品					
25	木	ごはん	○	だいず ひじきと大豆のサラダ	鶏ささみ水煮 大豆	ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	油								
26	金	せわ 背割りパン	○	いわしのかぼすレモン煮	いわし			かぼす レモン	でんぶん 砂糖		614 26.9	714 30.5	さかな					
29	月	こめく 五目チャーハン	○	たくあん和え		牛乳		キャベツ きゅうり たくあん	米		592 18.4	704 21.5	かいそう					
30	火	😊 ごはん	○	まごはやさしいみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう 干しいたけ	さつまいも	ごま	594 23.6	740 28.7	種実類					
31	水	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 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖									
32	木	むぎ 麦ごはん	○	れんこんというる豆のサラダ	大豆 大福豆 金時豆		にんじん	キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ								
33	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	チーズ (中学校のみ)	チーズ 牛乳			パン ブルーベリージャム										
34	土	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	なつやさい 夏野菜カレー	鶏肉		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	637 19.6	793 23.5	小魚					
35	日	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	フルーツ白玉		牛乳		みかん パイナップル もも	米 麦 シャインマスカットゼリー 白玉もち									
【食育の日】地場産物をたくさん使った給食を実施します。今日はパン、卵、ベーコン、トマト、麦、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よう。																		
36	月	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	けんさん 県産オムレツ	たまご		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖 でんぶん	油	630 23.0	746 27.3	豆・豆製品					
37	火	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	けんさんむぎい 県産麦入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	麦									
38	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ゆず吉ゼリー	豆乳	牛乳		パン 砂糖 ゆず吉ゼリー										
【えびの日】縁起の良いエビを食べて高齢者に感謝・敬意を表し、健康・長寿をお祝いするきっかけにしよう「敬老の日」と同日に定められています。																		
39	木	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	エビカツ	えび				でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	油	565 23.0	720 28.0	緑黄色野菜					
40	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ゆかり和え		牛乳	にんじん 赤しそ	きゅうり もやし	米									
41	土	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	のつべい汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ ごぼう	さといも ごんにやく でんぶん									
42	日	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	チキンピーンズ	大豆 鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		605 27.1	733 32.2	種実類					
43	月	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	きりぼしだいこん 切干大根のベーコンソテー	ベーコン		にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	油								
44	火	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	スタミナ炒め	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ なす にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま 油	606 26.4	738 31.6	くだもの					
45	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	すいぎょうざ 水餃子スープ	水餃子 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし	米	ごま油								
46	木	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	うまかってん	大豆 黒大豆	小いわし			でんぶん 米 小麦粉 砂糖	ごま								
47	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ホットドッグハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん		614 26.9	714 30.5	さかな					
48	土	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ポイルキャベツ 1食ケチャップ		牛乳		キャベツ	パン									
49	日	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	さつまいものクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	さつまいも									
50	月	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	はるま 春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	でんぶん はるさめ 小麦粉	油	592 18.4	704 21.5	かいそう					
51	火	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	まろやか坦々スープ	豚ひき肉 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	はるさめ	ごま ごま油 ラー油								
52	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	さばのしょうがが煮	さば			しょうが	砂糖 でんぶん		594 23.6	740 28.7	種実類					
53	木	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ぶたじる 豚汁	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも ごんにやく									
54	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	オレンジ		牛乳		オレンジ	米									

★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。

