



令和7年度



10月学校給食予定献立表

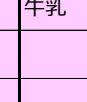
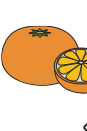
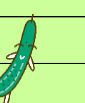


←Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku

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)				
					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 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	種実類 油脂類			
1	水	こめこ 米粉パン マーガリン	○	てや 照り焼きハンバーグ コーンサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉 	牛乳		にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	砂糖 パン 砂糖 マカロニ	マーガリン 油	683 28.0	775 31.8	 豆・豆製品
【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。													
2	木	 ごはん	○	まーぼー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム		にんじん には	なす たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	砂糖 でんぶん 米 はるさめ 砂糖	ごま油	564 23.2	705 28.5	 かいそう
3	金	せわ 背割りパン	○	ミートスパゲッティ チーズサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム水煮 キャベツ	スパゲッティ 砂糖 パン 砂糖	油	620 25.9	764 31.8	 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。													
6	月	ごはん	○	さんまのかばすレモン煮 ピリ辛きゅうり お月見汁	さんま 鶏肉 油揚げ	牛乳	レモン きゅうり たまねぎ	砂糖 砂糖 米 白玉もち さといも		ごま油	613 23.9	728 27.0	 たまご
7	火	むぎ 麦ごはん	○	あき みの 秋の笑りカレー 海そうサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ くり ぶなしめじ エリンギ グリーンピース しょうが にんにく	さつまいも 米 麦	油	607 24.3	757 30.0	 豆・豆製品
8	水	せわ 背割りパン	○	ウインナー 1食ケチャップ ゆでキャベツ さけ 鮭のチャウダー	ウインナー	牛乳		キャベツ たまねぎ カリフラワー グリーンピース	パン		687 29.6	802 34.6	 いも類
9	木	ごはん	○	なべ キムチ鍋 チョレギサラダ ヨーグルト	豚肉 油揚げ 豆腐 	のり ヨーグルト 牛乳	にんじん には にんじん	白菜キムチ はくさい たまねぎ キャベツ もやし	はるさめ 米		579 24.5	701 28.7	 種実類
【目の愛護デー】 10 10を横にして見ると、人の目と肩に見えることから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	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	くじらカツ ツナサラダ やさい 野菜スープ	鯨赤肉 まぐろ水煮 鶏肉 ベーコン	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ キャベツ	砂糖 パン粉 パン でんぶん ブルーベリージャム 砂糖	油	590 29.6	720 35.9	 かいそう
14	火	ごはん	○	さばのごまみそ煮 ミニトマト わふうとうにゅう 和風豆乳スープ	さば 鶏肉	みそ 牛乳		しょうが たまねぎ はくさい 干ししいたけ えのきたけ	砂糖 米粉 米	ごま	582 23.3	717 27.6	 たまご
【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。													
15	水	あ 揚げパン(小のみ) こめこ 米粉パン(中のみ) マーシャルピーンズ(中のみ)	○	救給コーンポタージュ ウインナーと野菜のソテー チーズ		牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ たまねぎ きな粉	砂糖 パン粉 パン でんぶん ブルーベリージャム 砂糖	油	560 21.2	743 26.5	 種実類
16	木	 ゆかりごはん	○	なまあ 生揚げのピリ辛煮 もやしサラダ	生揚げ 豚肉 鶏ささみ水煮	牛乳 ゆかり	にんじん	たまねぎ ヤングコーン 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖 米	油	567 24.7	704 30.3	 乳製品
17	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	ぶたにく 豚肉とブロッコリーのカレー炒め たまごスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 たまご 		にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ	砂糖 砂糖	油	580 29.7	710 35.9	 さかな
【食育の日】 20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。													
20	月	ごはん	○	チキンカツ しそひじきあえ みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳		きゅうり キャベツ キャベツ だいこん えのきたけ	米 でんぶん パン粉	油	585 22.4	726 26.8	 いも類
21	火	ごはん	○	たらつみれのうま煮 ごま酢あえ 納豆	たらつみれ 鶏肉 うずら卵 納豆		にんじん さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ きゅうり もやし	砂糖 砂糖	油 ごま	570 25.2	700 30.4	 やさい
22	水	せわ 背割りパン	○	ポテトサラダ 肉団子のスープ ミルメーク(ココア)	ハム 肉団子	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ 	じゃがいも パン ミルメーク	ノンエッグマヨネーズ	588 24.3	706 29.1	 さかな
23	木	しょう 小ごはん	○	ごもく 五目きんぴら わかめうどん アーモンド	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ	こんにやく 砂糖 うどん	ごま 油	595 29.6	716 35.6	 くだもの
24	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	い トマト入りポトフ ベーコンとキャベツのソテー りんご	豚肉 ベーコン	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 たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パン いちごジャム	油	594 26.8	715 33.0	 種実類
27	月	ごはん	○	おやこどん ぐ 親子丼の具 香味あえ 黒糖まめ	鶏肉 かまぼこ たまご 大豆 	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし	砂糖 でんぶん 砂糖		573 27.0	701 32.5	 かいそう
28	火	わかめごはん	○	にく 肉じゃが ごまマヨネーズ	豚肉 生揚げ 魚肉ソーセージ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ 枝豆 とうもろこし	じゃがいも しらす 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	587 24.0	730 29.7	 乳製品
29	水	こ ほうそう コッペパン(個包装) はちみつ&マーガリン	○	ちゃんぽん さつまいもといりこのごまがらめ	豚肉 かまぼこ 平天	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ 	中華めん パン はちみつ	マーガリン 油 ごま	587 23.0	710 27.8	 やさい
30	木	ライス	○	タコライスの具 ゆでキャベツ もずくスープ マンゴープリン	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート 鶏肉 豆腐		にんじん トマト にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ もやし	砂糖	オリーブ油	573 26.2	707 31.8	 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	金	こめこ 米粉パン くろ 黒ごまクリーム	○	パンブキンシチュー ハムサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ 	パン 砂糖	黒ごまクリーム 油	598 26.4	714 31.6	 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。

