

令和7年度



4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 たい	
		主食	牛乳	主菜・副菜	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 (g)		エネルギー(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 種類			
8	火	ごはん	○	親子丼の具 鶏肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん			576 26.8	718 32.8	くだもの
9	水	わかめごはん	○	豚肉と野菜のうま煮 豚肉 平天 生揚げ	牛乳 わかめ	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	油	562 25.5	700 31.5	たまご	
10	木	ごはん	○	五目きんぴら 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま 油	564 25.1	702 30.8	かいそう	
11	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	お魚カツ あじ スクソウダラ 豆乳			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	594 24.0	709 28.8	種実類	
14	月	ごはん	○	回鍋肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	570 22.8	708 27.5	いも類	
【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いちごゼリーでお祝します。													
15	火	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー 牛肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース		油	609 20.5	751 24.7	乳製品	
16	水	せわ 背割りパン	○	ツナサラダ まぐろ水煮	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	油	623 24.2	717 27.4	さかな	
17	木	ゆかりごはん	○	ウイナー 1食クチャップ ウイナー	牛乳		キャベツ	パン		592 27.1	703 31.9	種実類	
18	金	こめこ 米粉パン 県産いちごジャム	○	ゆでキャベツ キャベツ				じゃがいも		618 24.1	746 28.8	たまご	
19	土	ごはん	○	ジュリエンスープ ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも					
20	日	ごはん	○	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 ふき えのきたけ	うどん		592 27.1	703 31.9	種実類	
21	月	ごはん	○	ヨーグルト 牛乳 ヨーグルト		赤しそ		米					
【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。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。													
22	火	ごはん	○	ミートボールのトマト煮 チキンボール ベーコン	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	オリーブ油	618 24.1	746 28.8	たまご	
23	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	ひじきと大豆のサラダ 大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油				
【もずくの日】4月の第3日曜日はもずくの日です。もずくのほとんどは沖繩県で生産されており、もずくを県内外に広くPRするためにもずくの日が制定されました。もずくはミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。													
24	木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 いわし			だいこん	砂糖 でんぷん		574 21.0	715 25.3	やさい	
25	金	こくとう 黒糖パン	○	ミニトマト ミニトマト	牛乳			米					
26	土	ごはん	○	もずくのみそ汁 豆腐 油揚げ みそ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも					
27	日	ごはん	○	中華丼の具 豚肉 いか		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぷん	油	558 23.6	703 28.9	いも類	
28	月	ごはん	○	春巻き 鶏肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	でんぷん はるさめ 小麦粉	油				
29	火	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	ポトフ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	マーシャルピーンズ	609 28.1	756 34.4	乳製品	
30	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ほうれんそうのソテー ウイナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし		油				
【スマイル給食の日】今年度からアレルギーのない給食の日を「スマイル給食の日」として紹介します！みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。													
31	木	ごはん	○	カレー風味そぼろ煮 豚ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	さいちも しらす 砂糖	油	563 23.1	703 28.0	やさい	
32	金	こめこ 黒糖パン	○	あまぎ 日替あえ 鶏ささみ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		634 24.9	780 30.2	くだもの	
33	土	ごはん	○	コーンサラダ 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲッティ	油				
34	日	ごはん	○	さわらの西京焼き さわり みそ				パン 黒糖					
35	月	ごはん	○	けんちん汁 豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ	さいちも	油	609 28.9	733 34.2	かいそう	
36	火	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	アーモンド 牛乳				米	アーモンド				
37	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	クリームシチュー 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		591 23.3	719 27.8	種実類	
38	木	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	フルーツカクテル 牛乳			みかん もも バイン アロエ	ぶどうゼリー					

- ★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。



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
				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	6群 種実類 油						
1	木	ごはん	○	チンゲン菜と厚揚げの麻婆炒め 春雨スープ いもけんぴパリッシュ	豚ひき肉 生揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ	砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油	569 25.5	702 30.5	
【八十八夜】5月2日は八十八夜です。八十八夜に摘んだ葉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。宇部の小野茶を使った小野茶パンを提供します。													
2	金	おのちや 小野茶パン 黒豆きな粉クリーム	○	ウイナーと野菜のソテー ジュリエンスープ	ウイナー		にんじん ほうれんそう たまねぎ	砂糖	油		610 22.7	721 27.2	
7	水	せわ 背割りパン	○	チリコンカン マカロニスープ	レンズ豆 ひよこ豆 大豆ミート 豚ひき肉		にんじん トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	砂糖 パン	オリーブ油	575 25.9	700 31.5	
【こどもの日献立】5月5日はこどもの日でした。こどもの日はこどもが健やかに育つようと健康を祈る日です。かしわもちの葉には、後継がたえない、子孫繁栄と結びつく縁起物として、江戸時代から親しまれていました。													
8	木	あおな 青菜ごはん	○	かつおカツ わかたけ汁 かしわもち	かつお 豆腐 鶏肉		たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	パン粉 砂糖 小麦粉	油		647 22.0	780 27.0	
【ごぼうの日】5月10日はご(5)、ぼ(棒)、う(0)の語呂合わせからごぼうの日とされています。食物繊維が多く、かせ予防にも効果的なのでしっかり食べて免疫力を高めましょう！													
9	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	カレーうどん ごぼうサラダ	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ たまねぎ	うどん パン いちごジャム			622 25.6	772 31.0	
【スマイル給食の日】今年度からアレルギーのない給食の日を「スマイル給食の日」として紹介しています！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。													
12	月	😊 ごはん	○	鶏肉の唐揚げ ゆでブロッコリー 沢庵焼	鶏肉		ブロッコリー	でんぷん 米			571 24.2	705 28.9	
13	火	😊 ごはん	○	豚肉のピリ辛煮 もやしサラダ	生揚げ 豚肉		にんじん もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖 米	油		567 24.4	705 30.1	
14	水	豆乳パン	○	スパゲッティボリタン チーズサラダ	ベーコン チーズ		にんじん ビーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 パン 砂糖	油		611 23.0	752 28.3	
15	木	わかめごはん	○	あじの白しよ炒焼き キャベツのみそ汁 冷凍ピーチ	あじ 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ わかめ 牛乳	砂糖 キャベツ たまねぎ えのきたけ もも			574 24.6	705 29.7	
【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。													
16	金	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ビーフシチュー フルーツヨーグルト	牛肉		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも パン ブルーベリージャム	油		637 25.3	771 30.5	
【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	○	肉みそねぎ三昧 かきたま汁	豚ひき肉 みそ		ねぎ	砂糖 米	ごま油		563 27.4	703 33.7	
20	火	むぎ 麦ごはん	○	ポークカレー ほうれんそうサラダ	豚肉		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	じゃがいも 米 麦	油	578 20.0	721 24.2	
21	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	白身魚のレモンソースかけ コンソメスープ	ホキ		ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ レモン 砂糖 でんぷん	油		627 27.0	770 32.4	
22	木	😊 ごはん	○	キムタクごはんの具 ワンタンスープ 小野茶ムース	豚肉 ワンタン 鶏肉		にんじん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	白菜キムチ たくあん 米	ごま油 小野茶ムース		588 23.9	712 28.5	
23	金	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	スパニッシュオムレツ ミネストローネ オレンジ	鶏肉 たまご ベーコン ひよこ豆		ほうれんそう にんじん バセリ トマト	たまねぎ たまねぎ だいこん にんにく	じゃがいも 砂糖 じゃがいも	油	602 25.6	716 29.8	
26	月	😊 ごはん	○	いわしの甘露煮 茎わかめあえ さつま汁	いわし 鶏肉 豆腐 みそ		にんじん にんじん ねぎ	砂糖 でんぷん 米 きゅうり キャベツ さつまいも			579 24.3	722 29.2	
【小松菜の日】こ(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言われています。													
27	火	😊 えびピラフ	○	鶏肉と大豆のトマト煮 こまつなサラダ 日向夏ゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆 まぐろ水煮		にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブ油 油	598 26.0	710 31.9	
28	水	せわ 背割りパン	○	ポテトサラダ 肉団子のスープ	ローズハム チキンボール ベーコン		にんじん にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 パン	ノンエッグマヨネーズ	577 24.9	700 29.8	
【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、食べるとお腹の掃除をする効果があります。													
29	木	😊 ごはん	○	さいのものをほろ煮 ごまあえ	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 砂糖	油		576 22.8	717 27.9	
30	金	まるめたよこわ 丸型横割りパン	○	ハムステーキ ポイルキャベツ 1食ケチャップ チャウダー	ハム 鶏肉 ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	パン		589 27.8	706 33.2	

★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7年度

6月 学校給食予定献立表



←HP →

Instagram



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)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	無機質 (カルシウムなど) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜 果物		炭水化物 米 パン めん いも・砂糖	脂質 油	小学校	中学校		
2	月	ごはん	○	あつや たまご 厚焼き卵 から ピリ辛きゅうり だんごじる 団子汁	たまご 牛乳	きゅうり	砂糖 でんぷん 砂糖 米 白玉もち ジャガイモ	油 ごま油	581 22.2	701 25.6	くだもの		
3	火	ごはん	○	チンジャオロースー すいぎょうざ 水餃子スープ	牛肉 水餃子 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが 煎ピーマン キャベツ もやし	砂糖 でんぷん 米	ごま油	562 24.5	701 29.7	乳製品
【歯と口の健康週間】6月4日(水)～6月10日(火) カルシウムやビタミンDの多い食品や、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。													
4	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	れんこんコロッケ ミネストローネ オレンジ	ベーコン 大豆 生乳	ほうれんそう にんじん にんじん パセリ トマト	れんこん たまねぎ たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ ジャガイモ パン いちごジャム	油	632 21.5	741 25.0	たまご	
【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。													
5	木	ごはん	○	なまめ 生揚げのそぼろ煮 きりぼし(いんげんあずき) 切干大根の旨酢あえ	生揚げ 豚ひき肉 生乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ 切干大根 きゅうり	しらたき 砂糖 さといも 米	油	579 22.7	722 27.8	かいそう	
【ラッキー-にんじんの日】今日のクリームシチューには、星形のにんじんが隠れています。見つけれたらラッキー！良いことが起きるかもしれません。ぜひ皆さんで探してみてください！													
6	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	しらすのクリームシチュー☆ かい 海そうサラダ	たら ベーコン 鶏ささみ水煮	生乳 わかめ 茎わかめ 昆布	にんじん☆ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも パン りんごジャム かんきつ ドレッシング	油	583 25.1	713 30.0	種類類	
9	月	むぎ 麦ごはん	○	ゴロゴロ野菜カレー じゃこサラダ	豚肉 生乳	にんじん ブロッコリー しらす干し	たまねぎ れんこん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	じゃがいも 米 麦 砂糖	油	585 21.3	728 25.7	乳製品	
10	火	ゆかりごはん	○	ちくげんに 筑前煮 こまつな 小松菜のアーモンドあえ	鶏肉 生揚げ 平天 ロースハム	生乳 こまつな	にんじん さやいんげん 赤しそ こまつな にんじん	たけのこ ごぼう 米 砂糖	油	570 24.8	707 30.1	たまご	
11	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン スライスチーズ	○	トマトハンバーグ ゆでキャベツ コンソメスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉	スライスチーズ 牛乳	トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	砂糖 でんぷん パン じゃがいも	油	664 32.6	749 36.2	さかな	
12	木	ごはん	○	いわしの梅煮 ミニトマト おたけ 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 にんじん ねぎ	ミニトマト ごぼう だいこん しょうが	梅 砂糖 でんぷん 米	油	578 25.7	721 31.3	種類類	
13	金	こめこ 米粉パン レーズンクリーム	○	ブロッコリーと卵の中華炒め フォー	たまご 豚肉 焼き豚	牛乳 にんじん ねぎ	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし 干ししいたけ	砂糖 パン レーズンクリーム フォー	油	599 25.4	705 30.3	いも類	
【地場産給食週間】6月16日(月)～20日(金) 市内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、旬の味を楽しみましょう。													
16	月	ひじきごはん	○	ゆずさき煮あじのねぎ三昧ソースかけ けんさんとり 県産鶏だんごの豆乳みそ汁	あじ 油揚げ	牛乳 ひじき にんじん	ねぎ たまねぎ ゆずさき	砂糖 でんぷん 米 砂糖	油	611 25.3	760 30.8	くだもの	
17	火	ごはん	○	まーぼーだいこん 麻婆大根 こめ 香味あえ ちやめ だいず お茶目な大豆	豚ひき肉 豆腐 みそ まぐろ水煮	にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ	だいこん たけのこ にんにく きくらげ キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぷん ごま油 砂糖	油	568 25.8	703 31.3	乳製品	
18	水	こめこ 米粉パン 県産ぼんかんジャム	○	たまごスープ	鶏肉 たまご	牛乳 にんじん ねぎ	たまねぎ たまねぎ	砂糖 パン ぼんかんジャム じゃがいも	油	587 27.3	702 33.1	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	木	ごはん	○	ごちく 五目うどん しらすそぼろ けんさんとり 県産りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉	牛乳 ひじき にんじん	ねぎ しょうが たまねぎ	うどん 砂糖 米 りんごゼリー	油	591 27.0	719 33.2	いも類	
20	金	とうりゅう 豆乳パン	○	鶏肉のトマト煮 なつかみかんサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ 夏みかん	じゃがいも 砂糖 パン 砂糖 油	油	580 26.0	700 31.6	たまご	
23	月	ごはん おむすびのり 1食ツナマヨネーズ	○	にく 肉じゃが くろ 黒ごまドレッシングサラダ	豚肉 生揚げ まぐろ水煮	牛乳 のり	にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖 米 マヨネーズ 黒ごまドレッシング	油	599 23.0	729 27.9	やさい	
24	火	ごはん	○	ピビンバ トックスープ れいとう 冷凍みかん	牛肉 たまご 豚肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ	ほうれんそう たけのこ たまねぎ みかん	砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま油	油	578 24.5	709 29.7	さかな	
25	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	ミートスパゲッティ コーンサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 にんじん	ピーマン たまねぎ マッシュルーム水煮 きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 スパゲッティ パン ブルーベリージャム 砂糖	油	633 24.8	772 30.1	かいそう	
26	木	ごはん	○	さばのホイル焼き おしのじる 吉野汁	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ	砂糖 米 でんぷん	油	573 27.7	704 33.4	くだもの	
27	金	ナン	○	ドライカレー モロヘイヤスープ ヨーグルト	大豆ミート 豚ひき肉 大豆 レンズまめ ベーコン	牛乳 にんじん	モロヘイヤ にんじん たまねぎ キャベツ	砂糖 じゃがいも ナン	油	585 30.0	717 36.6	さかな	
【佃煮の日】6月29日は佃煮の日です。佃煮は佃島という地名に由来しています。保存の利くように小魚を煮込んで小魚煮を作っており、その小魚を地名にちなんで「佃煮」として売り出したのが始まりといわれています。													
30	月	ごはん 茎わかめ佃煮	○	チキンチキンごぼう しる みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ にんじん ねぎ	ごぼう 枝豆 キャベツ だいこん たまねぎ	砂糖 でんぷん 米	油	645 22.9	802 27.7	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。

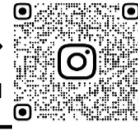




学校給食予定献立表



←HP インスタグラム→
@sanyo_onoda.kyushoku
山陽小野田市学校給食センター



令和7年度

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
					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									
1	火	ごはん	○	いわしの生姜煮 しそひきあえ 豆腐のすまし汁	いわし 牛乳 ひきき		緑黄色野菜 しょうが	その他の野菜 きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん		572 24.4	707 29.4	種実類	
【日本味めぐり：沖縄県】 チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちや混ぜ」という意味で、ゴーヤを使ったものが有名です。また沖縄県特産の果物「シークワーサー」のシーは「酸っぱい」という意味を表しています。														
2	水	こくろ 黒糖パン	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	豚肉 豆腐 かつお節 たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳		にがり にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	砂糖 パン 黒糖 シークワーサーゼリー	ごま油	610 29.0	728 35.1	やさい	
【日本味めぐり：北海道】 豚丼は、明治時代から帯広市に伝わる郷土料理です。地域で働くの人にスタミナをつけてほしいと思い、うなぎのかわりに豚肉を使って丼を作ったのが始まりと言われています。														
3	木	ごはん	○	豚丼の具 どさんこ汁	豚肉 油揚げ ベビーホタテ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 米	ごま油	565 27.8	706 34.1	かいそう	
【日本味めぐり：長崎県】 皿うどんは、長崎県で生まれた麺料理です。細いバリバリの麺に、野菜やお肉の入ったあんをかけて食べるので、具だくさんでいろいろな栄養素をとることができます。														
4	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	○	皿うどん 皿うどんの具 もやしサラダ	牛乳 豚肉 いか ロースハム		にんじん きぬさや にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン、きくらげ もやし きゅうり	パン りんごジャム 皿うどん 砂糖 でんぷん 油	ごま油	614 25.9	780 32.1	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、七夕の夜に1年に1度だけ出会えるという中国の伝説に由来しています。お米でできたパスタを天の川、オクラを星に見立てたそうめん汁を作ります。														
【ラッキーにんじんの日】そうめん汁には、見つけた人はラッキー！「星型にんじん」が入っています。いつものにんじんが、かわいい星の形に！今日は何か良いことがあるかも？ぜひ探してみてください。														
7	月	さけ 鮭わかめごはん	○	あじフライ 七夕そうめん汁☆ 七夕ゼリー	あじ 鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	干しいたけ たまねぎ	小麦粉 パン粉 油 ライスパスタ 米 七夕ゼリー		602 21.6	733 25.9	くだもの	
8	火	もぎ 麦ごはん	○	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 しょうが にんにく	じゃがいも 油 米 麦		612 19.6	764 23.7	さかな	
9	水	こめこ 米粉パン チョコスプレッド	○	ポークチャップ 野菜のコンソメスープ	豚肉 牛乳		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖 油 パン チョコスプレッド		579 26.7	702 32.1	いも類	
【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(なつ)10(とう)の語呂合わせで制定したものです。スタミナ納豆は、鳥取県倉吉市の給食センターで考案されました。														
【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。														
10	木	😊 ごはん	○	スタミナ納豆 ドライ納豆 さつまいも ひとぢゼリー	豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳		ねぎ たまねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	砂糖 ごま油 さつまいも 米 ぶどうゼリー		627 27.7	780 33.7	くだもの	
11	金	こめこ 米粉パン いちごジャム	○	かきたまうどん かきたまうどん	鶏肉 かまぼこ たまご 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ	うどん パン いちごジャム 砂糖 アーモンド油		569 24.7	708 29.8	いも類	
14	月	😊 ごはん	○	じゃがいもとキムチのそぼろ煮 きりぼしだいこんちゅうか 切干大根の中華あえ	豚ひき肉 生揚げ 鶏ささみ水煎	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	白菜キムチ たまねぎ 切干大根 きゅうり	じゃがいも 砂糖 油 米 ごま油 ごま		585 22.9	730 28.0	さかな	
15	火	ごはん	○	酢豚 どうもろこしの中華スープ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ たまねぎ もやし きくらげ どうもろこし	でんぷん 砂糖 油 米 でんぷん		562 19.3	701 23.6	たまご	
16	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	スパゲッティナポリタン えだまめ 枝豆サラダ	ウインナー 牛乳		にんじん	たまねぎ グリーンピース 枝豆 キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 油 パン ブルーベリージャム かんきつドレッシング		624 23.7	762 28.7	豆・豆製品	
17	木	ごはん	○	なすのそぼろ炒め つまみれ汁 冷凍みかん	豚ひき肉 牛ひき肉 みそ たらつみれ 油揚げ 豆腐 牛乳		にんじん ねぎ	なす たまねぎ 枝豆 しょうが たまねぎ	しらたき 砂糖 油 じゃがいも 米		588 23.4	721 28.3	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。														
18	金	こめこ 米粉パン 県産ぼんかんジャム	○	とじて 鶏肉のバルサミコ焼き ミニトマト 豆乳スープ	鶏肉 牛乳		ミニトマト	砂糖 ごま パン ぼんかんジャム じゃがいも		635 28.3	737 31.7	くだもの		

- ★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。





9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 材						栄養価		家庭で たいと り食 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 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				
1	月	わかめごはん	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 でんぷん	ごま油	575	719	くだもの	
2	火	ごはん	豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	564	702	乳製品	
3	水	米粉パン マーガリン	ミートボールのケチャップ煮 モロヘイヤのスープ	ベーコン	にんじん モロヘイヤ にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	砂糖 マカロニ	マーガリン	618	714	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	鶏の竜田揚げ 即席漬物 いももち汁	鶏肉 油揚げ	鶏肉 ウィンナー	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	570	707	種類	
【黒ごまの日】9月6日は「黒ごまの日」です。黒ごまのおいしさや健康効果を多くの人に知ってもらう事を目的とした記念日です。												
5	金	黒糖パン	黄金色の野菜のスープ煮 キャベツの黒ごまドレッシングあえ 冷凍パン	鶏肉 ウィンナー まぐろ水煮	にんじん	たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	油 黒ごまドレッシング		604	724	豆・豆製品	
8	月	ごはん	中華丼の具 揚げチヂミ ミニトマト	豚肉 いか かまぼこ 豆腐 おから	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 でんぷん 米粉 じゃがいも でんぷん	油	625	739	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	豚肉の生姜焼き 夏野菜のみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油	572	707	たまご	
10	水	米粉パン りんごジャム	豆腐コーンポタージュ ズッキーニのソテー 煎(中学校のみ)	鶏肉 豆腐 ウィンナー	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース しめじ	じゃがいも 油		595	736	かいそう	
11	木	ごはん	春雨の炒め物 はんぺん汁 黒糖豆	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ はんぺん 豆腐	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぷん ごま ごま油		599	715	たまご	
12	金	米粉パン キャラメルクリーム	なすときのこのミートスパゲッティ ひじきと大豆のサラダ	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 パン キャラメルクリーム	オリーブ油	659	805	さかな	
16	火	ごはん	いわしのかぼすレモン煮 たくあん和え まごはやさしいみそ汁	いわし		かぼす レモン	でんぷん 砂糖		578	718	乳製品	
17	水	米粉パン ブルーベリージャム	肉うどん れんこんとうろろ豆のサラダ チーズ(中学校のみ)	牛肉 油揚げ かまぼこ 大豆 大福豆 金時豆	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	586	769	さかな	
18	木	麦ごはん	夏野菜カレー ブルー白玉	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 米 黒糖	油	637	793	小魚	
【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。地元産の食べ物をよく味わっていただきましょう。												
19	金	豆乳パン	県産オムレツ 県産麦入りミネストローネ ゆず吉ゼリー	たまご 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	砂糖 でんぷん 油		630	746	豆・豆製品	
【えびの日】緑起の良いエビを食べた高齢者に感謝・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。												
22	月	ごはん 味付けのり	エビカツ 炒りかつお のっぺい汁	えび	牛乳	にんじん 赤しお	きゅうり もやし	でんぷん 小麦粉 砂糖 米	565	720	緑黄色野菜	
24	水	米粉パン いちごジャム	チキンピーズ 切り干し大根のベーコンソテー	大豆 鶏肉	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		605	733	種類	
25	木	ごはん	スタミナ炒め 水餃子スープ うまかつてん	豚肉 みそ 水餃子 鶏肉	にんじん チングンサイ	キャベツ たまねぎ もやし	砂糖 でんぷん ごま油		606	738	くだもの	
26	金	背割りパン	ホットドッグハンバーグ ポイルキャベツ 1食ケチャップ さつまいものクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん パン		614	714	さかな	
29	月	五目チャーハン	春巻き まろやか坦々スープ	鶏肉	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	592	704	かいそう	
30	火	ごはん	さばのしょうが煮 豚汁 オレンヂ	豚肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん さつまいも こんにやく		594	740	種類	

★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7年度



10月 学校給食予定献立表



←インスタグラム
@sanyo_onoda.kyushoku



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 品 食		
			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 1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	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 種類 油脂類
1	水	こめこ 米粉パン マーガリン	〇	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 鶏肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし 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・豆腐製品
【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	〇	とろとろなすの麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム	にんじん には たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 米 キャベツ きゅうり もやし	ごま油 ごま油	564 23.2	705 28.5	かいそう	
3	金	背割りパン	〇	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 スパゲッティ 砂糖 パン きゅうり キャベツ	油 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	〇	さんまのかぼすレモン煮 ピリ辛きゅうり お月見汁	さんま 牛乳 鶏肉 油揚げ	レモン きゅうり にんじん ねぎ	砂糖 砂糖 米 たまねぎ	ごま油 白玉もち さといも	613 23.9	728 27.0	たまご	
7	火	むぎ 麦ごはん	〇	秋の美りカレー 海そうサラダ	鶏肉 鶏ささみ水煮	にんじん わかめ 茎わかめ 昆布	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	油 米 麦	607 24.3	757 30.0	豆・豆腐製品	
8	水	背割りパン	〇	ウイナー 1食ケチャップ 炒でキャベツ 鮭のチャウダー	ウイナー 牛乳 鮭 ベーコン	キャベツ にんじん	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	〇	キムチ鍋 チョコレキサラダ 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 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	種類	
【目の愛護デー】10月10日を横にして見ると、人の目と眉に見るることから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	〇	くじらカツ ツナサラダ 野菜スープ	豚赤肉 まぐろ水煮 鶏肉 ベーコン	牛乳 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん こまつな	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 でんぷん 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	〇	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 牛乳 ベーコン	みそ ミニトマト にんじん ねぎ	砂糖 米粉 米 たまねぎ はくさい 干しいたけ えのきたけ	ごま 米	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)	〇	救給コーンポタージュ ウイナーと野菜のソテー チーズ	鶏肉 ウイナー きな粉	牛乳 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ たまねぎ	玄米 砂糖 でんぷん パン マーシャルピーンズ 砂糖 油	560 21.2	743 26.5	種類	
16	木	ゆかりごはん	〇	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	にんじん 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 もやし きゅうり	じゃがいも 砂糖 米 砂糖 ごま油	567 24.7	704 30.3	乳製品	
17	金	こめこ 米粉パン りんごジャム	〇	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 牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ オレンジ	砂糖 じゃがいも でんぷん パン りんごジャム	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	〇	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 にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ キャベツ だいこん えのきたけ	米 でんぷん パン粉 油	585 22.4	726 26.8	いも類	
21	火	ごはん	〇	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 干しいたけ だいこん きゅうり もやし	砂糖 ごま 米	570 25.2	700 30.4	やさい	
22	水	背割りパン	〇	ポテトサラダ 肉団子のスープ ミルク(ココア)	ハム 肉団子 牛乳	にんじん にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン ミルメーク	588 24.3	706 29.1	さかな	
23	木	しょう 小ごはん	〇	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	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ	こんにゃく 砂糖 うどん 米 アーモンド	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	〇	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 トマト 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 りんご	じゃがいも 油 パン いちごジャム	594 26.8	715 33.0	種類	
27	月	ごはん	〇	親子丼の具 香味あえ 黒糖まめ	鶏肉 かまぼこ たまご 大豆	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ 牛乳	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	砂糖 でんぷん 砂糖 米 黒糖	573 27.0	701 32.5	かいそう	
28	火	わかめごはん	〇	肉じゃが ごまマヨネーズ	豚肉 生揚げ わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ	にんじん さやいんげん わかめ ブロッコリー	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 米 ノンエッグマヨネーズ ごま	587 24.0	730 29.7	乳製品	
29	水	こ コッパン(個包装) はちみつ&マーガリン	〇	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 いりこ	にんじん ねぎ たまねぎ	たまねぎ もやし キャベツ さつまいも 砂糖	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	〇	タコライスの具 炒でキャベツ 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 牛乳	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 キャベツ 砂糖 米 マンゴープリン	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 黒ごまクリーム	〇	パンキンシュチュー ハムサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 牛乳 にんじん	にんじん かぼちゃ ブロッコリー きゅうり キャベツ	たまねぎ パン 砂糖 油	黒ごまクリーム	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。





令和7年度

11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)		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 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				
4	火	むぎ 麦ごはん	○	さつま芋ときのこのカレー	豚肉	にんじん	たまねぎ	さつまいも	油	632	793	豆・豆製品		
5	水	こめ 米粉パン レーズンクリーム	○	じゃがいものベーコン煮	豚肉 ベーコン	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油	606	715	くだもの		
6	木	ごはん	○	さんまのみぞれ煮	さんま	にんじん	だいこん	砂糖		599	719	たまご		
7	金	まるめたよこわ 丸型横割りパン	○	サーモンフライ	鮭		しょうが	砂糖	油	679	774	種実類		
10	月	ゆかりごはん	○	煮込みおでん	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵	昆布	にんじん だいこん	さといも 砂糖	ごま油	565	701	小魚		
11	火	ごはん	○	おろしソース炒め	豚肉	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	でんぷん	油	599	731	海藻		
12	水	こめ 米粉パン (小のみ) ブルーベリージャム (小のみ) あ 揚げパン (中のみ)	○	クリームシチュー	鶏肉	にんじん	たまねぎ かつ ほうさい グリーンピース	パン 砂糖	油	573	715	いも類		
13	木	ごはん	○	すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	にんじん	たまねぎ ほうさい しょうが えのきたけ 白ねぎ	しらたき 麵	油	568	709	さかな		
【台湾米の提供】お米の価格高騰が続く中、台湾の「インド太平洋戦略シンクタンク」より、山口県を通じて山陽小野田市の学校給食用に台湾米の寄付をいただきました。台湾では、海鮮などが入ったおかゆを食べるそうなので、海鮮そうすいにしました。														
14	金	こめ 米粉パン りんごジャム	○	鶏肉の中風 炒め	鶏肉	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ 王しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	576	714	種実類		
【地場産給食週間】17日(月)～21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。														
17	月	ごはん けんさんあん 県産味つけのり	○	レンコ鍋カツ	スネウツラ キタイ			でんぷん 砂糖 パン粉	油	589	705	その他の野菜		
18	火	ごはん	○	けんちょう	鶏肉 豆腐	にんじん	だいこん	さといも 砂糖	油	571	704	いも類		
【食育の日】毎月19日は食育の日です。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(米・鶏肉・ゆず吉・豚肉・小麦など)を味わいましょう。														
19	水	とろろ 豆乳パン	○	チキンソテー	鶏肉 豆乳	牛乳		パン		587	783	海藻		
20	木	しょう 小ごはん	○	ゆず吉マリネ	豚肉	にんじん	きゅうり キャベツ ゆず吉	砂糖	オリーブ油	28.7	41.0	海藻		
21	金	こめ 米粉パン 県産いちごジャム	○	押し麦のスープ	豚肉 油揚げ みそ	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ	麦		629	754	くだもの		
22	土	ウイナー 肉団子スープ	○	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ	ほうれんそう だいこん	うどん	油	28.1	33.9	くだもの		
23	日	ウイナー 肉団子スープ	○	しらすそば	豚肉	にんじん こまつな	しょうが	砂糖	油	588	703	たまご		
【和食の日】11月24日は「和食の日」です。11(いい)24(にほんしよ)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。24日がお休みのため25日に実施します。														
25	火	ごはん	○	ウイナー	ウイナー	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん	パン	油	24.1	29.0	たまご		
26	水	こほう コッパン (個包装) マーシャルピーンズ	○	さけの幽庵 焼き	鮭	牛乳	ゆず	米 砂糖		563	701	小魚		
27	木	わかめごはん	○	さつまいも	鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも	ごま	27.9	34.1	小魚		
28	金	せわり 背割りパン	○	スパゲッティナポリタン	ウイナー	にんじん	たまねぎ グリーンピース	スパゲッティ 砂糖	油	622	778	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。														
【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「鯨の南蛮煮」を味わいましょう。														
27	木	わかめごはん	○	さつまいも	豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米		563	702	いも類		
28	金	せわり 背割りパン	○	ドライカレー	大豆ミート 豚のき肉 生ひき肉	にんじん	たまねぎ にんにく		油	600	719	乳製品		
28	金	せわり 背割りパン	○	野菜のコンソメスープ	鶏肉	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン		29.1	35.2	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。





12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



日	曜	献立名	主 材 料						栄養価		家庭で たい	と り
			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 油				
【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。												
1	月	ごはん	豚キムチ炒め	豚肉	にんじん	白菜キムチ	もやし	ごま油	584	711	いも類	
		トック	鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ	たまねぎ	ごま油	24.8	30.0		
		豆乳ムース	牛乳			豆乳ムース	米					
2	火	ごはん 1食ゆかり	煮込みおでん	鶏肉 平天 ちくわ がんもどき うずら卵	昆布	にんじん	だいこん	こんにやく 砂糖 さといも	576	717	くだもの	
		ハムサラダ	ロースハム	鶏肉	赤しそ		米		25.3	30.8		
3	水	こめこ 米粉パン いちごジャム	クリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	595	738	かいそう	
		チキンサラダ	鶏ささみ水煮					スパゲッティ	24.4	29.4		
4	木	ごはん	いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	575	713	たまご	
		ごま和え			牛乳	ごまつな	にんじん	もやし	22.1	26.8		
		冬野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			にんじん	ねぎ	だいこん				
5	金	こめこ 米粉パン チョコスプレッド	肉団子と大豆のトマト煮	ミートボール 大豆		にんじん	トマト	たまねぎ グリンピース	648	790	さかな	
		チンゲンサイのソテー	ウィンナー			チンゲンサイ	にんじん	キャベツ とうもろこし	26.6	32.2		
【日本味めぐり 秋田県】今日は秋田県のごはんを軽くつぶして丸めた団子の「だまご」を入れた汁物です。ごはんをつぶして丸める意味の「だま」に秋田弁の「こ」がついて、「だまごち」になりました。												
8	月	ごはん	まぐろカツ	まぐろ				たまねぎ	584	748	いも類	
		切り干し大根の目酢あえ		牛乳	にんじん			パン粉 砂糖	20.4	25.4		
		だまご汁	鶏肉		にんじん	ごまつな		切干だいこん ぎょうり				
9	火	ごはん 焼きのり	高野豆腐のうま煮	鶏肉 高野豆腐	にんじん			たまねぎ	566	703	乳製品	
		ブロッコリーの卵とじ	ベーコン たまご			ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	27.1	33.2		
10	水	キャロットパン	豚肉と野菜のマヨ炒め	豚肉		ブロッコリー		キャベツ たまねぎ	600	716	さかな	
		野菜のコンソメスープ	鶏肉		にんじん	チンゲンサイ		たまねぎ だいこん	28.0	33.4		
		みかん						みかん				
11	木	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス	牛肉		にんじん		たまねぎ グリンピース	600	742	たまご	
		ブルブル寒天サラダ	まぐろ水煮	寒天				ぶなしめじ にんにく	21.6	25.9		
		ミルメーク(ココア)		牛乳				キャベツ きゅうり もやし				
12	金	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	とりぞうすい	鶏肉 かまぼこ たまご		にんじん	ねぎ	はくさい 干しいたけ	582	728	くだもの	
		洋風カレーいり豆腐	豚ひき肉 豆腐		牛乳			たまねぎ	27.6	34.1		
		生揚げのそぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ			にんじん	さいやんげん	だいこん たけのこ				
15	月	わかめごはん	ほうれんそうのごま酢和え	鶏ささみ水煮		ほうれんそう	にんじん	キャベツ とうもろこし	581	724	たまご	
									24.2	29.7		
【日本味めぐり 北海道】今日は北海道の郷土料理の石狩鍋を汁物にした石狩汁です。鮭や豆腐、ねぎなどをみそで煮込んで作った料理です。												
16	火	ごはん	炒り豆腐包み焼き	豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん		たまねぎ えだまめ しょうが	589	711	乳製品	
		小松菜のごま昆布あえ		昆布		ごまつな		もやし	25.3	28.9		
		石狩汁	鮭 生揚げ みそ			にんじん	ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう				
【クリスマス献立】セレクトデザートはストロベリーケーキ、チョコレートケーキ、みかんジュレの中から好きなものを選んでセレクトメニューです。事前に希望を聞きました。どれを選びましたか？												
17	水	こめこ 黒糖パン	鶏の塩唐揚げ	鶏肉	牛乳			キャベツ きゅうり	641	779	さかな	
		フレンチサラダ				にんじん		とうもろこし	25.3	30.5		
		冬野菜のミネストローネ	ベーコン ひよこ豆			にんじん	トマト	たまねぎ だいこん				
		セレクトデザート						ケーキ セリー				
18	木	ごはん	麻婆大根	豚ひき肉 豆腐 みそ		にんじん	ねぎ	だいこん たけのこ	581	710	たまご	
		しゅうまい	豚肉					干しいたけ にんにく	25.0	29.4		
		ゆでもやし			牛乳			たまねぎ しょうが				
								もやし				
【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。山口県産のぼんかん、鶏肉、ベーコン、れんこん、ひじき、大豆などを味わいましょう。												
19	金	こめこ 米粉パン 県産ぼんかんジャム	県産野菜のポトフ	鶏肉 ベーコン		にんじん	さいやんげん	れんこん たまねぎ	588	702	乳製品	
		ひじきと大豆のサラダ	大豆 まぐろ水煮					はくさい	25.8	31.4		
								キャベツ きゅうり				
【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るって言われています。												
22	月	ごはん	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉	639	754	種実類	
		柑橘サラダ				にんじん		小麦粉 でんぷん	20.8	24.4		
		あんこうのみそ汁	あんこう 生揚げ みそ	牛乳		ねぎ		キャベツ れんこん				
								はくさい だいこん ごぼう				
								こんにやく 米				
【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。												
23	火	ごはん	3色そぼろ	鶏ひき肉 たまご				えだまめ しょうが	604	748	やさい	
		年越しそうめん汁	魚そうめん かまぼこ			にんじん	ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	28.5	34.4		
		黒糖まめ	大豆	牛乳								
24	水	こめこ 米粉パン マーガリン	鶏肉のマーマレードソースかけ	鶏肉				たまねぎ	676	775	豆・豆製品	
		ミルクスープ	ウィンナー	牛乳		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	27.0	30.2		

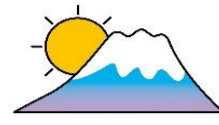
- ★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
- ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。





令和7年度

1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



日	曜	献立名			主な材料					栄養価		家庭で たい と り 食	
		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 油脂	小学校		中学校
8	木	ひじきごはん	○	はるま 春巻き から ぶり辛きゅうり たまごスープ	鶏肉 しらす たまご 焼豚		にんじん 青菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ きゅうり	でんぶん はるさめ 砂糖 米 でんぶん	油 ごま油	564 18.6	713 22.2	さかな
9	金	ごはん	○	てや ぶりの照り焼き ななとまどうに 七草雑煮 おのちや 小野茶ふりかけ	ぶり 鶏肉 油揚げ		しょうが かぶの葉 にんじん 水菜 だいこん かぶ はくさい 干しいたけ	砂糖 でんぶん 白玉もち			615 27.3	732 30.6	乳製品
<p>【地場産給食週間】 13~19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。地元産の山の幸をしっかりと味わいましょう。</p> <p>【スマイル給食の日】 今日、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。</p>													
13	火	ごはん	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん 米	ごま油	568 23.9	710 29.2	かいそう
14	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン 1食ソース	○	けんさん 県産ハムカツ ゆきい 野菜スープ みかん	ハム 鶏肉 ベーコン		にんじん はなごりー みかん	でんぶん パン粉 パン	油		622 27.2	706 31.5	豆・豆制品
15	木	しょう 小ごはん	○	にく 肉みそねぎ三昧 ちゅうか 中華うどん ゆず吉ゼリー	豚ひき肉 みそ 鶏肉		ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	砂糖 うどん	ごま油	582 24.8	703 30.0	いも類
16	金	とうにゅうおのちや 豆乳小野茶パン	○	うじく はくさい に 鶏肉と白菜のクリーム煮 ほうれんそうのソテー	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい れんこん たまねぎ キャベツ	油 パン 砂糖		590 27.0	715 32.6	くだもの
<p>【食育の日】 毎月19日は食育の日ということで、地場産物も多く使用した献立を実施します。地場産給食週間なので、特にねぎは山陽小野田市産の物を使っています。味わって食べましょう！</p>													
19	月	ごはん	○	チキンチキンれんこん はくさい 白米のみそ汁 なっとう 納豆	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 納豆		れんこん にんじん ねぎ	砂糖 でんぶん だいこん はくさい もやし	油 米		652 26.0	811 31.1	種実類
20	火	ごはん	○	どんぐり ふわふわ丼の具 き ぼ だいこん 切り干し大根のごまあえ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	干しいたけ たまねぎ 切干だいこん きゅうり	砂糖 でんぶん 米		566 24.3	704 29.5	かいそう
21	水	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	てや 照り焼きチキン ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい れんこん きゅうり	パン でんぶん じゃがいも マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	601 27.2	700 31.1	豆・豆制品
<p>【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、22~28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。</p>													
22	木	ごはん 焼きり	○	さけ しおや 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり		米 たくあん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ	ごま すいん こんにやく		566 28.7	700 34.5	乳製品
23	金	米粉パン いちごジャム	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖 パン いちごジャム	油	603 27.1	739 33.1	くだもの
26	月	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー チーズサラダ	牛肉	牛乳	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	じゃがいも 米 麦	油	591 20.1	740 24.4	たまご
27	火	わかめごはん	○	けんまい やまゆめ 山口県の郷土料理 くじらの竜田揚げ おおひら	くじら 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ		たまねぎ しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ	でんぶん ごはん 砂糖	油	577 27.0	710 33.0	種実類
28	水	アップルパン	○	げんざい たようか 多様化した給食(イタリア料理) クリームパンネ イタリアンサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ りんご	たまねぎ マッシュルーム パン 砂糖	パン 砂糖 砂糖	オリーブ油	580 22.6	716 27.3	さかな
29	木	チキンライス	○	オムレツ とうちゅう 豆乳スープ ヨーグルト	たまご 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 米 砂糖	油	576 22.1	743 27.7	くだもの
30	金	米粉パン ブルーベリージャム	○	ゆきい 野菜グラタン ミニトマト にくばんご 肉団子スープ	豆腐 おから 肉団子	牛乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし パン ブルーベリージャム たまねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖 米粉		601 21.3	710 25.3	いも類

- ★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7年度

2月 学校給食予定献立表



←HP



←インスタグラム

@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 たいり たい	
		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)
				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	種類			
【節分献立】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。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。1日早ですが、節分献立を実施します。												
2	月	ごはん	○ いわしのしょうが煮 しそひきあえ みそ汁	大豆 牛乳	大豆 牛乳	しょうが キャベツ	キャベツ だいこん えのきたけ	米 黒糖 砂糖 でんぷん 砂糖		606 24.2	743 28.5	種類
【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。												
3	火	★えびピラフ	○ 鶏肉と大豆のトマト煮 ハムサラダ ★焼きプリンタルト	鶏肉 大豆 ハム	鶏肉 大豆 ハム	たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 でんぷん 砂糖 油	オリーブ油	676 26.4	791 31.6	くだもの
4	水	背割りパン	○ ドライカレー コンソメスープ りんご	大豆ミート 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	大豆ミート 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏肉	たまねぎ じゃがいも たまねぎ	たまねぎ じゃがいも りんご	砂糖 でんぷん パン	油	600 28.2	720 33.9	やさい
5	木	ごはん	○ 中華丼の具 ★中巻の具 切干大根の中巻あえ アーモンド	豚肉 いか かまぼこ 鶏ささみ水煮	豚肉 いか かまぼこ 鶏ささみ水煮	たまねぎ じゃがいも キャベツ もやし たけのこ きくらげ	たまねぎ じゃがいも キャベツ もやし たけのこ きくらげ	砂糖 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	油	580 25.9	702 30.9	かいそう
6	金	米粉パン いちごジャム	○ 鶏肉のごま照り焼き ゆず吉マリネ フォー	鶏肉 鶏肉	鶏肉 鶏肉	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	パン 砂糖 砂糖 ごま オリーブ油	ごま オリーブ油	600 27.8	703 31.4	さかな
【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、縁起の良い魚として知られています。												
9	月	ごはん	○ 肉そねぎ三昧 ふく汁 ★小野茶ムース	豚ひき肉 みそ まふく 豆腐	豚ひき肉 みそ まふく 豆腐	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 ごま油 砂糖 小野茶ムース	ごま油 小野茶ムース	611 26.2	739 31.6	やさい
10	火	ごはん	○ 豚肉としらたきの甘辛煮 かきたま汁	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 ごま	569 27.8	710 34.1	いも類
12	木	★小わかめごはん	○ ★肉うどん じゃごサラダ あじわいプリン	牛肉 油揚げ しらす干し	牛肉 油揚げ しらす干し	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	うどん 砂糖 砂糖 油		582 20.9	701 24.8	たまご
13	金	米粉パン マーシャルピーンズ ★揚げパン(中3のみ)	○ クリームシチュー ★ツナサラダ	鶏肉 きな粉	鶏肉 きな粉	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 でんぷん 砂糖 マーシャルピーンズ 油	マーシャルピーンズ 油	628 26.6	777 32.0	きのこ類
16	月	ごはん	○ ★ピビンバ ★水餃子スープ	牛肉 炒り卵 スープ餃子 鶏肉	牛肉 炒り卵 スープ餃子 鶏肉	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 ごま ごま油 米	ごま ごま油	567 23.2	705 28.4	種類
17	火	★麦ごはん	○ ★ポークカレー ★フルーツカクテル	豚肉 豚肉	豚肉 豚肉	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 でんぷん 砂糖 米 麦	油	593 18.4	743 22.2	さかな
18	水	米粉パン マーガリン	○ 白身魚のレモンソースがけ 野菜スープ	ホキ 鶏肉 ベーコン	ホキ 鶏肉 ベーコン	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 パン マーガリン	砂糖 パン マーガリン	599 27.9	702 33.8	かいそう
【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。												
【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。												
19	木	😊 ごはん	○ ★鶏の唐揚げ ★ピリ辛きゅうり 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ	鶏肉 豚肉 みそ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	米 でんぷん 砂糖 ごま油	油 ごま油	594 23.6	740 28.4	くだもの
20	金	米粉パン ソフトチーズ	○ 肉団子 ゆでブロック まるやが坦々スープ	鶏肉 豚肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	鶏肉 豚肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	パン粉 パン ごま ごま油 ラー油		593 23.3	761 28.0	やさい
【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音「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。												
24	火	ごはん	○ 煮込みおでん ごまマヨネーズあえ	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵	鶏肉 生揚げ 平天 ちくわ うずら卵	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		570 24.8	709 30.2	くだもの
25	水	黒糖パン	○ ★ビーフシチュー コーンサラダ	牛肉 豚肉	牛肉 豚肉	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	砂糖 パン 黒糖	油	630 25.7	762 30.8	豆・豆製品
26	木	😊 ゆかりごはん	○ ★チキンチキンごぼろ 豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	でんぷん 砂糖 米	油	616 22.1	770 26.8	種類
27	金	コッパパン(個包装) ブルーベリージャム	○ ★ミートスパゲッティ ★チーズサラダ	豚肉 チーズ	豚肉 チーズ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	たまねぎ じゃがいも キャベツ	スパゲッティ 砂糖 パン ブルーベリージャム	砂糖 油	581 22.2	716 26.7	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。





3月学校給食予定献立表



Instagram: @sanyo_onoda.kyushoku



令和7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	種実類 油脂類			小学校	中学校
<p>[中学校 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幸いです。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。</p> <p>[スマイル給食の日] 今日、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。</p>													
2	月	ごはん	○	チキンのハーブ焼き フレンチサラダ もちもちスープ お米のガトーショコラ (中学校のみ)	鶏肉 鶏肉 ベーコン 牛乳		にんじん にんじん にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	でんぷん 砂糖 砂糖 いももち ガトーショコラ 米	オリーブ油 ドレッシング	561 22.3	776 26.0	豆・豆製品
<p>[ひなまつり献立] ひな祭り、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やけがなどよくな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。</p> <p>[ラッキーにんじんの日] 今日はひな祭りのお祝いの献立なので、鯛つみれのすまし汁の中に梅の花の形のにんじんが入っています。量が少ないので入っていたらラッキーです。</p>													
3	火	青菜ごはん	○	牛肉と野菜の炒め物 鯛つみれのすまし汁 ひなあられ ミルク(ココア) (中3のみ)	牛肉 みそ 鯛つみれ 豆腐 わかめ 牛乳		にんじん ねぎ 菜の花 にんじん だいこん えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 砂糖 もち米 ミルク 米 砂糖	油	607 23.9	743 28.9	いも類
4	水	米粉パン チョコスプレッド	○	カレーうどん 花野菜サラダ	豚肉 油揚げ 牛乳		にんじん ねぎ たまねぎ	たまねぎ うどん パン チョコスプレッド			654 25.9	802 30.9	たまご
5	木	ごはん のりふりかけ	○	さといものそぼろ煮 かとお節 野菜としらすの炒め物	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳 のり		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	さといも しらす 砂糖 米 ごま	油	581 23.9	726 28.9	種実類
6	金	黒糖パン	○	いわしのトマト煮 ゆでブロッコリー/1食マヨネーズ 冬野菜のスープ煮	いわし 牛乳 鶏肉 ウィナー		たまねぎ レモン ブロッコリー	たまねぎ レモン パン 黒糖 マヨネーズ	砂糖 砂糖 砂糖		662 28.9	789 34.7	かいそう
9	月	ゆかりごはん	○	肉団子のスープ かぼちゃグラタン ごまツナサラダ	ミートボール おから 豆腐 まぐろ水煮		にんじん チンゲンサイ 赤しそ かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ キャベツ	じゃがいも 米 じゃがいも 砂糖 米粉 ドレッシング		612 19.2	728 22.7	乳製品
10	火	ごはん	○	豚肉の生葉焼き なまめ 生揚げのかきたま汁 ミルク(ココア)	豚肉 生揚げ たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳		にんじん チンゲンサイ ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが だいこん 干しいたけ	砂糖 砂糖 米 ミルク	油	606 28.5	747 35.1	くだもの
11	水	米粉パン いちごジャム	○	クリームパグッティ いろいろ豆のサラダ	ベーコン 大豆 大福豆 金時豆 鶏ささみ水煮		にんじん パセリ たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム パン いちごジャム	スパグッティ パン 砂糖	油	612 24.2	758 29.1	たまご
12	木	ごはん	○	さんまのしょうが煮 きゅうりかめあえ いものご汁 お米のガトーショコラ (分中のみ)	さんま わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳		にんじん にんじん ねぎ ごぼう はくさい	キャベツ きゅうり ごぼう ガトーショコラ	砂糖 砂糖 さといも こんにやく 砂糖	ごま	597 22.0	710 25.2	乳製品
13	金	米粉パン ブルーベリージャム	○	鶏肉のアーモンドがらめ ラビオリスープ とうもろこし 豆乳ブラマンジェ	鶏肉 みそ ベーコン 牛乳		にんじん たまねぎ キャベツ	砂糖 たまねぎ キャベツ	アーモンド 油 パン ブルーベリージャム 豆乳ブラマンジェ		701 27.0	852 32.8	さかな
16	月	ごはん	○	塩肉じゃが 五目きんぴら オレンジ	豚肉 生揚げ 牛肉 牛乳		にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ グリンピース しょうが ごぼう れんこん	じゃがいも しらす 砂糖 こんにやく 砂糖 米	油 ごま 油	598 24.7	746 30.2	たまご
17	火	ごはん	○	八宝菜 ぼんぼんじー 檸檬鶏 いちけんぴパリッシュ	いか うずら卵 豚肉 鶏ささみ水煮 かたくいわし		にんじん さやえんどう にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ヤングコーン きくらげ もやし きゅうり	砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも 水あめ 砂糖	油 ごま ごま油 ねりごま	575 27.4	711 33.3	さかな
<p>[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。シューとガトーショコラを味わってください。中学生になって朝昼夕の3食をしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。</p> <p>[食育の日] 食育の日は地産産食材をたくさん使った給食を実施しています。山口県産の豆乳を使ったパンと、鶏肉を使ったシュー、県産ひじきを使ったサラダを味わって食べてください！</p>													
18	水	豆乳パン	○	さつまいものシュー ひじきとハムのサラダ お米のガトーショコラ (小学校のみ)	鶏肉 ベーコン ローズハム 豆乳 牛乳		にんじん こまつな ひじき	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ アスパラガス とうもろこし	さつまいも 砂糖 パン 砂糖 ガトーショコラ	油	697 24.8	731 28.9	くだもの
19	木	ごはん	○	さわらのあけほの焼き けんちん汁 ひとくちぶどうゼリー	さわら 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳		にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん 干しいたけ	さといも こんにやく 米 ぶどうゼリー	ノンエッグマヨネーズ	606 26.7	722 29.4	種実類
23	月	ごはん	○	えびカツ 野菜のごま和え 豚汁	えび 牛乳 豚肉 生揚げ みそ		こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 米 さつまいも こんにやく	油 ごま	626 26.7	747 29.9	たまご
24	火	麦ごはん	○	ハヤシライス 野菜ソテー チーズ	牛肉 魚肉ソーセージ 牛乳 チーズ		にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく とうもろこし えだまめ キャベツ	たまねぎ 砂糖	油 米 麦		666 25.9	825 30.5	豆・豆製品
25	水	丸型横割りパン	○	照り焼きチキンハンバーグ ポイルキャベツ/1食タルタルソース ミネストローネ カップdeヤクルト	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳		にんじん にんじん トマト	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖 タルタルソース じゃがいも 麦 パン カップdeヤクルト	油	744 29.7	838 33.4	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。

