



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



日	曜	献立		主 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
【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	火	わかめごはん	○	豚肉のしょうが焼き 夏野菜のみそ汁	豚肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	ごま 油	584 27.2	731 33.3	小魚
2	水	黒糖パン	○	いわしのトマト煮 きのこベーコンのもちもちスープ 梨(小学校) ひとくちゼリー(中学校)	いわし	ベーコン	トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ レモン えのきたけ しめじ キャベツ たまねぎ	砂糖 米粉	じゃがいももち	617 24.4	760 29.2	種実類
【くじらの日】9(く)月4(じ)日(5)は、この語呂合わせから、「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。													
3	木	ごはん	○	くじらの竜田揚げ ピリ辛きゅうり 豆乳みそ汁	くじら	牛乳	きゅうり にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	米 でんぶん	油 ごま油	579 28.4	722 34.5	いも類
【オーストラリアの料理】旧小野田市の時代に、市内の高校へ、モートンベイ市(旧レッドクリフ市)の生徒が来たことが縁で、交流が深まり姉妹都市提携をしました。													
4	金	米粉パン マーマレードジャム	○	オージービーフのバーベキュー炒め 豆とマカロニのスープ ワインゼリー	牛肉 ベーコン 大豆 大福豆 金時豆	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ	砂糖	油 マカロニ ワインゼリー パン マーマレードジャム	652 27.0	775 32.9	乳製品
【黒ごまの日】9(く)月6(ろ)日は、この語呂合わせから、「黒ごまの日」です。黒ごまのおいしさや健康効果を多くのの人に知ってもらう事を目的とした記念日です。													
7	月	ごはん しそかつおぶりかけ	○	じゃがいものそぼろ煮 黒ごまサラダ	鶏ひき肉 豚ひき肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 赤しそ	たまねぎ グリンピース 米	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	600 24.9	746 30.1	緑黄色野菜
8	火	ごはん	○	白身魚のレモンソースかけ 豆腐汁 豆乳プリンタルト	ホキ	豆腐 鶏肉 油揚げ	わかめ にんじん	たまねぎ レモン たまねぎ だいこん えのきたけ	砂糖 でんぶん	油	631 23.2	756 28.0	種実類
9	水	米粉パン マーガリン	○	モロヘイヤのスープ ミートボールのケチャップ煮 しょうがつつこ(小学校) 梨(中学校)	ベーコン ミートボール	牛乳	モロヘイヤ にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ えだまめ 梨	じゃがいも 砂糖	アセロラゼリー パン マーガリン	615 23.2	724 27.5	かいそう
10	木	ごはん	○	チンジャオロース 中華かきたまスープ	豚肉 焼き豚 卵	牛乳	ピーマン にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ	砂糖 でんぶん 米	油 ごま	574 27.0	715 33.0	乳製品
11	金	ナン	○	キーマカレー 野菜のスープ煮 ヨーグルト	大豆ミート レンズ豆 牛ひき肉 豚ひき肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	砂糖	油 ナン	603 29.3	751 36.2	種実類
14	月	ごはん	○	とろとろなすの麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム	牛乳	にんじん にら キャベツ きゅうり もやし	なす たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 春雨 砂糖	砂糖 でんぶん 米	ごま油 ごま ごま油	581 24.4	728 29.8	さかな
15	火	むぎ 麦ごはん	○	ハヤシライス フルーツ白玉	牛肉 牛乳	牛乳	にんじん みかん バインアップル もも	グリンピース にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 でんぶん 米 麦	油	692 18.6	868 22.1	たまご
【ひじきの日】三重県ひじき協同組合が1984年に制定しました。「ひじきを食べると長生きをする」と言われ、当時9月15日が「敬老の日」だったため、「ひじきを食べ健康になってほしい」という願いがこめられています。													
16	水	キャロットパン	○	きつねうどん ひじきのマヨサラダ チーズ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏ささみ水煮	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 とうもろこし	うどん 砂糖	エッグレスマヨネーズ ごま	600 26.7	723 31.4	くだもの
17	木	ごはん	○	まごはやさしいみそ汁 さばのしょうが煮 冷凍みかん	生揚げ みそ さば	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ 干しいたけ ごぼう しょうが	さつまいも ごま		659 25.7	829 32.2	緑黄色野菜
【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、鶏肉、ハムカツ、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。													
18	金	米粉パン いちごジャム	○	ハムカツ コールスローサラダ ミルクスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン 麦 パン粉 いちごジャム 砂糖	油 油	618 23.9	709 27.4	豆・豆製品
【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。													
24	木	ごはん	○	チキンソテー えび団子のすまし汁 オレンジ	鶏肉 えびボール 豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ オレンジ	でんぶん 米		619 26.6	734 29.5	緑黄色野菜
25	金	まるがたよこわ 丸型横割りパン	○	ベーコンオムレツ むぎ麦のミネストローネ ゆでブロッコリー 1食マヨネーズ	ベーコン 卵 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく ブロッコリー	でんぶん 砂糖 麦 じゃがいも パン	油 エッグレスマヨネーズ ごま	628 24.7	742 29.3	かいそう
【十五夜】秋の収穫物を供え、実りに感謝する行事が「十五夜」です。十五夜は、1年で空が澄んで最も月が美しく見えるため「中秋の名月」とも言われます。													
28	月	ごはん	○	里芋のそぼろ煮 野菜の梅おかか炒め お月見大福	豚ひき肉 鶏ひき肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ グリンピース もやし 梅干し キャベツ	さといも こんにゃく 砂糖 砂糖	油	643 23.9	777 29.0	乳製品
29	火	ごはん	○	さんまの甘露煮 沢煮梅 即席漬け 黒糖まめ	さんま 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ えのきたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぶん		582 26.8	709 31.5	種実類
30	水	米粉パン マーシャルピーンズ	○	なすときのこのスパゲッティ ツナサラダ	牛ひき肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん こまつな	なす たまねぎ しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	砂糖 スパゲッティ パン	オリーブ油 マーシャルピーンズ	683 27.9	860 33.8	小魚

★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。

