

令和8年度



10月学校給食予定献立表



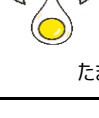
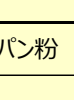
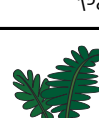
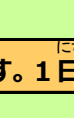
HPは
こちらから



←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)		
					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】 献立表のスマイルマークは、アレルギーのない給食が出る日をお知らせしています。スマイルマークがついている日はみんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食だという印です。													
1	木	 ゆかりごはん	○	チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう えだまめ	でんぶん 砂糖	油	613 21.9	766 26.6	
				豆腐汁	豆腐 油揚げ			たまねぎ だいこん えのきたけ	米				かいそう
2	金	 米粉パン いちごジャム	○	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー			ほうれんそう にんじん たまねぎ		油	574 28.0	700 34.3	
				ポトフ	豚肉 			たまねぎ キャベツ えだまめ	じゃがいも				種実類
【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。													
5	月	 ごはん	○	豚キムチ	豚肉		にんじん にら	白菜キムチ もやし		油	597 25.2	718 30.5	
				わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごま油			いも類
				はちみつレモンゼリー		牛乳			米 はちみつレモンゼリー				
6	火	 麦ごはん	○	ビーフカレー	牛肉		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	油	621 20.7	779 25.2	
				チーズサラダ		牛乳			米 麦 				たまご
						チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖 	油			
7	水	 丸型横割りパン	○	えびカツ	えび				小麦粉 パン粉	油	600 27.9	710 33.0	
				ゆでキャベツ タルタルソース		牛乳		キャベツ	パン	タルタルソース			くだもの
				野菜のコンソメスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん とうもろこし					
8	木	 ごはん	○	いわしのみぞれ煮	いわし	牛乳		だいこん 	米 砂糖 でんぶん		579 22.6	718 27.1	
				ピリ辛きゅうり				きゅうり	砂糖	ごま油			やさい
				豚汁	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	さつまいも				
【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。1日早いですが、目の健康を守るメニューが登場します。													
9	金	 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		608 27.8	728 34.1	
				ブルーベリーゼリー	豆乳	牛乳			パン 砂糖				種実類
				ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ブルーベリーゼリー 砂糖	油			
13	火	 ごはん	○	生揚げのそぼろ煮	生揚げ 豚ひき肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 	しらたき さといも 砂糖	油	576 24.4	722 29.8	
				ひじきと大豆のサラダ	大豆 鶏ささみ水煮	ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	油			きのこ
【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した。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。													
14	水	 シャカシャカ 揚げパン(ココア)	○	救 給 カレー			にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	油	711 16.6	897 18.6	
						牛乳			パン ミルメーク	油			さかな
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン もも パナナ					
15	木	 ごはん	○	たらつみれのうま煮	たらつみれ 鶏肉 うずら卵 		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖	油	584 25.4	718 30.4	
				甘酢あえ	ハム		にんじん	もやし きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油			いも類
				納豆	納豆	牛乳			米				
16	金	 クロワッサン マーガリン(中のみ)	○	ビーフシチュー	牛肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも	油	614 22.7	741 26.3	
				野菜ソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油			豆・豆製品
				カップdeヤクルト		牛乳 カップdeヤクルト			クロワッサン	マーガリン			
【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	月	 ひじきごはん	○	けんさんぎゅうにく 県産 牛肉コロッケ	牛肉			たまねぎ 	じゃがいも パン粉	油	639 25.3	780 30.2	
				けんさん だんご しる 県産はも団子のみそ汁	はも団子 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん 					くだもの
				チーズ	油揚げ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん		米 砂糖				
20	火	 ごはん	○	さんまゆず味噌煮	さんま みそ	牛乳		ゆず	米 砂糖		603 26.4	715 30.1	
				茎わかめあえ		茎わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま			たまご
				豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ					
21	水	 コッペパン(個包装) ブラック&ホワイト	○	ミートスパゲッティ	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	スパゲッティ 砂糖	油	640 24.4	773 29.3	
				コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	パン	ブラック&ホワイト			やさい
22	木	 ごはん おむすびのり	○	豚の角煮	豚肉 うずら卵		チンゲンサイ	しょうが 	砂糖		612 26.8	767 32.8	
				中華スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ もやし 干しいたけ	じゃがいも	ごま油			小魚
23	金	 丸型横割りパン	○	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	でんぶん		608 27.6	723 32.6	
				ゆでキャベツ 1食ケチャップ		牛乳		キャベツ	パン				種実類
				チャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
26	月	 ごはん	○	おやこどんぐり 親子丼の具	鶏肉 かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		600 27.5	727 33.4	
				香味和え	まぐろ水煮 		にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが	砂糖				いも類
				アーモンド		牛乳			米	アーモンド			
27	火	 小わかめごはん	○	肉うどん	牛肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん 砂糖		625 22.2	755 26.0	
				れんこんサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり れんこん 		ごまドレッシング			やさい
				おのちや 小野茶ムース		牛乳 わかめ			米 小野茶ムース				
28	水	 米粉パン マーガリン	○	ポークチャップ	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖	油	616 28.2	724 33.9	
				豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳		にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ とうもろこし					かいそう
				りんご		牛乳		りんご	パン	マーガリン			
29	木	 ごはん 1食しそひじき	○	にく 肉じゃが	牛肉 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ 	じゃがいも しらたき 砂糖	油	634 23.3	787 28.7	
				ごまマヨネーズあえ	魚肉ソーセージ		ブロッコリー にんじん	キャベツ えだまめ	砂糖	「egg」マヨネーズ ごま			たまご
【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。1日早いですが、給食でハロウィンを楽しみましょう。													
30	金	 米粉パン ブルーベリージャム	○	スパニッシュオムレツ	たまご 鶏肉		かぼちゃ		でんぶん 砂糖	油	621 24.5	721 28.3	
				ABCスープ	鶏肉 ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 	マカロニ				いも類
				あじわいプリン		牛乳			パン ブルーベリージャム	プリン			

★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。

