



令和8年10月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
1木	ごはん	○					ごはん		571 kcal	
	親子どんぶり		鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	砂糖	サラダ油	25.0 g	
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ,切り干し大根	砂糖	ごま	2.0 g	
2金	パン	○					パン		595 kcal	
	いちごジャム						いちごジャム		22.1 g	
	白いんげんのポタージュ		ベーコン,白いんげん	牛乳	パセリ	たまねぎ,とうもろこし	じゃがいも		2.4 g	
5月	切り干し大根のカレー炒め	○	豚肉		にんじん,ピーマン	切り干し大根,たまねぎ	砂糖	サラダ油		
	ごはん						ごはん		581 kcal	
	八宝菜		豚肉,えび,いか		にんじん	しょうが,キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	25.0 g	
6火	ピーマンと野菜のさっぱり炒め	○	まぐろ油漬け		こまつな,にんじん	もやし	ピーマン,砂糖	サラダ油,ごま油	1.8 g	
	ミニゼリー(もも)					ミニゼリー(もも)				
	ごはん						ごはん		604 kcal	
7水	豚肉とじゃがいもの煮物	○	豚肉,角天,生揚げ		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	25.6 g	
	ごまあえ			にんじん	もやし,キャベツ	砂糖	ごま	1.6 g		
	小魚			小魚						
(地場産給食)けんちん汁には、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。 (さかなの日)今日は「さかなの日」です。さんまを使っています。										
8木	ごはん	○					ごはん		607 kcal	
	けんちん汁		豆腐,油揚げ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう	さといも,こんにゃく	サラダ油	24.7 g	
	さんまのみぞれ煮		さんまみぞれ煮						1.7 g	
9金	酢の物	○		わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖			
	(10/10:目の愛護(あいご)デー) 目の働きを助ける栄養の多い食品を取り入れています。									
	ごはん						ごはん		592 kcal	
13火	根菜のスープ	○	豚肉		にんじん,ねぎ	だいこん,はくさい,たまねぎ,ごぼう	でんぶん	サラダ油	24.7 g	
	鶏とレバーの甘辛煮		鶏肉,とりレバー竜田揚げ				でんぶん,砂糖	揚げ油,ごま	1.4 g	
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			
14水	パン	○					パン		563 kcal	
	ポトフ		豚肉,ベーコン		にんじん	たまねぎ,キャベツ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	23.4 g	
	フルーツあえ					バナナ,パイナップル,もも	県産みかんカットゼリー		2.1 g	
15木	減ごはん	○					ごはん		586 kcal	
	きつねうどん		鶏肉,油揚げ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ	県産うどん,砂糖		22.6 g	
	きんぴら		豚肉		にんじん,ピーマン	ごぼう	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.2 g	
16金	ふりかけ(のり香味)	○								
	カレーピラフ		鶏肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,スイートコーン	アルファ化米	バター,サラダ油	638 kcal	
	とんかつ		とんかつ					揚げ油	23.2 g	
19月	大根サラダ	○	まぐろ水煮		ほうれんそう	だいこん	砂糖	サラダ油	1.8 g	
	りんごゼリー						りんごゼリー			
	ごはん						ごはん		606 kcal	
20火	なめこ汁	○	豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	わかめ	ねぎ	なめこ,たまねぎ			27.6 g	
	いわしのかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮						2.8 g	
	大豆の磯煮		大豆,鶏肉	ひじき	にんじん,さやいんげん		しらたき,砂糖	サラダ油		
(季節の料理)「鮭ときのこのクリーム煮」は、この時期においしい鮭やエリンギ、しめじを使っています。										
21水	パン	○					パン		585 kcal	
	鮭ときのこのクリーム煮		鮭,ベーコン	牛乳,チーズ	にんじん	しめじ,エリンギ,たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	25.4 g	
	海そうサラダ			海藻サラダ,わかめ		キャベツ,きゅうり,スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.7 g	
22木	ごはん	○					ごはん		588 kcal	
	ねぎ豚どんぶり		豚肉		にんじん	白ねぎ,たまねぎ,キャベツ,もやし,しめじ	しらたき,でんぶん	サラダ油	23.9 g	
	切り干し大根のサラダ		まぐろ水煮		にんじん	切り干し大根,きゅうり		マヨネーズ(卵なし),ごま	1.6 g	
23金	型抜きチーズ	○		チーズ						
	ごはん						ごはん		581 kcal	
	みそ汁		生揚げ,麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ,しめじ	じゃがいも		24.1 g	
24土	ポークジンジャー	○	豚肉		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく	砂糖	サラダ油	2.2 g	
	オレンジ					オレンジ				
	ごはん						ごはん		624 kcal	
25日	菊蓮スープ	○	豚肉	わかめ	にんじん,ねぎ	もやし	菊蓮		22.3 g	
	鯨のケチャップ炒め		鯨肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,エリンギ	でんぶん,砂糖	揚げ油,サラダ油	1.2 g	
	さつまポテト						さつまポテト			
26月	ごはん	○					ごはん		598 kcal	
	含め煮		鶏肉,ちくわ,凍り豆腐		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しいたけ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	24.9 g	
	アーモンドあえ				ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	1.8 g	
27火	芽株佃煮	○		めかぶ佃煮						
	パン						パン		619 kcal	
	レーズンクリーム						レーズンクリーム		24.4 g	
28水	キャベツのスープ	○	鶏肉		にんじん	キャベツ,たまねぎ,しめじ	じゃがいも		2.7 g	
	オムレツ		プレーンオムレツ							
	小松菜のソテー		ベーコン		こまつな	もやし,スイートコーン		サラダ油		
29木	ごはん	○					ごはん		575 kcal	
	豚肉とごぼうの卵とじ		豚肉,鶏卵,ちくわ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,ごぼう	砂糖	サラダ油	24.8 g	
	白いんげん豆の白和え		白いんげん		ほうれんそう,にんじん	はくさい	砂糖	ごま,ねりごま	1.7 g	
(季節の料理)「柿のサラダ」は、旬の柿と、大根などの野菜を和えた料理です。										
30金	麦ごはん	○					ごはん,山口県産押麦		632 kcal	
	ポークハヤシライス		豚肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ		サラダ油	20.3 g	
	柿のサラダ					柿,だいこん,きゅうり		マヨネーズ(卵なし),サラダ油	2.1 g	
(季節の料理)「秋の五目ごはん」は、さつまいもやきのこが入った秋の味覚たっぷりの炊き込みごはんです										
28水	秋の五目ごはん	○	角天,油揚げ		にんじん	しめじ,しいたけ	アルファ化米,もち米	サラダ油	624 kcal	
	いわしの天ぷら		いわし天ぷら				さつまいも,砂糖		20.9 g	
	カレーもやし		ベーコン		にんじん,ピーマン	もやし,たまねぎ		揚げ油	1.6 g	
29木	セレクトデザート	○			【セレクト給食】ぶどうゼリーかココアムースの選択です。		ぶどうゼリー,ココアムース			
	ごはん						ごはん		582 kcal	
	中華スープ		鶏肉		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,もやし		ごま油	24.5 g	
30金	しゅうまい	○	しゅうまい		にんじん,にら	だいこん,たまねぎ,たけのこ,しょうが,しいたけ	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	1.6 g	
	マーボー大根		豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ							
	かぼちゃパン						かぼちゃパン		600 kcal	
31土	チキンピーンズ	○	鶏肉,ベーコン,大豆		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,しめじ	じゃがいも	サラダ油	27.5 g	
	ごぼうのドレッシングサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	ごま,サラダ油	2.4 g	

★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・献立が急ぎ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。