



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。

中学校・小学校(親子・菊川)コース

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・糧実類		
1木	ごはん 親子どんぶり おかか・ごま酢あえ	○ 鶏肉、鶏卵、かまぼこ かつおぶし			にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、えのきだけ キャベツ、切干し大根	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま	571 kcal 25.0 g 2.0 g	721 kcal 30.2 g 2.5 g
2金	ごはん さつま汁 きすの天ぷら くきわかめあえ	○ 鶏肉、麦みそ きすの天ぷら			にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん さつまいも、こんにゃく	サラダ油 揚げ油	590 kcal 22.6 g 1.9 g	724 kcal 25.9 g 2.3 g
5月	ごはん 八宝菜 ピーマンと野菜のさっぱり炒め ミニゼリー(もも)	○ 豚肉、えび、いか まぐろ油揚げ			にんじん ごまつな、にんじん	じょうが、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ もやし	ごはん でんぶん、砂糖 ゼリー、砂糖 ミニゼリー(もも)	サラダ油、ごま油 サラダ油、ごま油	581 kcal 25.0 g 1.8 g	745 kcal 30.4 g 2.2 g
6火	パン ポトフ フルーツあえ	○ 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 パチナ、パインアップル、もも	パン じゃがいも 果産みかん、カットゼリー	サラダ油	563 kcal 23.4 g 2.1 g	700 kcal 28.3 g 2.8 g
(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。										
7水	ごはん けんちん汁 さんまのみぞれ煮 酢の物	○ 豆腐、油揚げ さんまのみぞれ煮			にんじん、ねぎ わかめ	だいこん、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん さびいも、こんにゃく	サラダ油	607 kcal 24.7 g 1.7 g	731 kcal 27.7 g 2.1 g
8木	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 ごまあえ 小魚	○ 豚肉、角天、生揚げ			にんじん、さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし、キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	604 kcal 25.6 g 1.6 g	759 kcal 30.2 g 2.0 g
9金	(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 根菜のスープ 鶏とレバーの甘辛煮 ブルーベリーゼリー	○ 豚肉 鶏肉、とりレバー、竜田揚げ			にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい、たまねぎ、 ごぼう	ごはん でんぶん でんぶん、砂糖 ブルーベリーゼリー	サラダ油 揚げ油、ごま	592 kcal 24.7 g 1.4 g	736 kcal 29.6 g 1.7 g
13火	パン 鮭ときのこのクリーム煮 海そうサラダ	○ 鮭、ベーコン			にんじん 牛乳、チーズ 海産サラダ、わかめ	じめじ、エリンギ、たまねぎ、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、 スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	585 kcal 25.4 g 2.7 g	725 kcal 30.7 g 3.4 g
14水	カレーピラフ とんかつ 大根サラダ りんごゼリー	○ 鶏肉 とんかつ まぐろ水煮			にんじん、ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、スイートコーン だいこん	アルファ化米 砂糖	バター、サラダ油 揚げ油 サラダ油	638 kcal 23.2 g 1.8 g	758 kcal 28.3 g 2.7 g
15木	ごはん なめこ汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の磯煮	○ 豆腐、油揚げ、赤みそ、 白みそ、 いわしのかぼすレモン煮 大豆、鶏肉	わかめ		ねぎ にんじん、さやいんげん	なめこ、たまねぎ	ごはん		606 kcal 27.6 g 2.8 g	738 kcal 31.8 g 3.4 g
16金	減ごはん きつねうどん きんぴら ふりかけ(のり香味)	○ 鶏肉、油揚げ、かまぼこ 豚肉			にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	たまねぎ ごぼう	ごはん 県産うどん、砂糖 しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	586 kcal 22.6 g 2.2 g	744 kcal 27.2 g 2.8 g
19月	ごはん ねぎ豚どんぶり 切り干し大根のサラダ 型抜きチーズ	○ 豚肉 まぐろ水煮			にんじん にんじん	おねぎ、たまねぎ、キャベツ、 もやし、しめじ 切り干し大根、きゅうり	ごはん しらたき、でんぶん	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)、ごま	588 kcal 23.9 g 1.6 g	732 kcal 27.7 g 2.0 g
20火	パン レーズンクリーム キャベツのスープ オムレツ 小松菜のソテー	○ 鶏肉 レーズンオムレツ ベーコン			にんじん ごまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ もやし、スイートコーン	パン レーズンクリーム じゃがいも	サラダ油	619 kcal 24.4 g 2.7 g	772 kcal 30.2 g 3.7 g
21水	ごはん 菊麴スープ 鯨のケチャップ炒め さつまポテト	○ 豚肉 鶏肉	わかめ		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	もやし たまねぎ、エリンギ	ごはん 菊麴 でんぶん、砂糖 さつまポテト	サラダ油 揚げ油、サラダ油	624 kcal 22.3 g 1.2 g	769 kcal 26.9 g 1.5 g
22木	ごはん 含め煮 アーモンドあえ 芽株佃煮	○ 鶏肉、ちくお、凍り豆腐 アーモンドあえ			にんじん、さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、しいたけ キャベツ、もやし	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 アーモンド	598 kcal 24.9 g 1.8 g	751 kcal 29.9 g 2.1 g
23金	ごはん みそ汁 ポークジンジャー オレンジ	○ 生揚げ、麦みそ 豚肉	わかめ		ねぎ にんじん	たまねぎ、しめじ たまねぎ、キャベツ、じょうが、 にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	581 kcal 24.1 g 2.2 g	736 kcal 29.4 g 2.8 g
26月	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ 白いんげん豆の白和え	○ 豚肉、鶏卵、ちくお 白いんげん			にんじん、ねぎ ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、ごぼう はくさい	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、おろしごま	575 kcal 24.8 g 1.7 g	725 kcal 29.8 g 1.9 g
27火	かぼちゃパン チキンピーンズ ごぼうのドレッシングサラダ	○ 鶏肉、ベーコン、大豆 まぐろ水煮			にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ ごぼう、きゅうり	かぼちゃパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	600 kcal 27.5 g 2.4 g	745 kcal 33.6 g 3.1 g
28水	(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。									
	秋の五目ごはん いわしの天ぷら カレーもやし セレクトデザート	○ 角天、油揚げ いわし、天ぷら ベーコン			にんじん にんじん、ピーマン	しめじ、しいたけ もやし、たまねぎ	アルファ化米、もち米、 さつまいも、砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油	624 kcal 20.9 g 1.6 g	732 kcal 24.4 g 2.2 g
29木	ごはん 中華スープ しゅうまい マーボー大根	○ 鶏肉 しゅうまい 豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ			にんじん、ねぎ にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、もやし だいこん、たまねぎ、たけのこ、 しょうが、しいたけ	ごはん ごま油 でんぶん、砂糖	ごま油 サラダ油、ごま油	582 kcal 24.5 g 1.6 g	718 kcal 28.8 g 1.9 g
30金	(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。									
	麦ごはん ポークハヤシライス 柿のサラダ	○ 豚肉、鶏レバー			にんじん 牛乳	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ 柿、だいこん、きゅうり	ごはん、山口県産押麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)、 サラダ油	632 kcal 20.3 g 2.1 g	799 kcal 24.1 g 2.6 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・献立が急ぎょ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)