



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 A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	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
	切り干し大根のカレー炒め		豚肉		にんじん, ビーマン	切り干し大根, たまねぎ	砂糖	サラダ油	
2 金	ごはん						ごはん		590 kcal
	さつまい		鶏肉, 麦みそ		にんじん, ねぎ	だいこん, ごぼう	さつまいも, こんにやく	サラダ油	22.6 g
	きすの天ぷら	○	キスの天ぷら					揚げ油	1.9 g
	きわめあえ			わかめ佃煮		キャベツ, きゅうり			
5 月	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
	ピーマンと野菜のさっぱり炒め		まぐろ油漬		ごまつな, 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)		
6 火	ごはん						ごはん		604 kcal
	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					
7 水	(地産給食) 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。								
	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, こんにやく	サラダ油	24.7 g
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮						1.7 g
8 木	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, パインアップル, もも	果産みかん, カットゼリー		2.1 g
	(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。								
9 金	ごはん						ごはん		592 kcal
	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		
13 火	ごはん						ごはん		606 kcal
	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	
14 水	カレーピラフ		鶏肉		にんじん, ビーマン	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
	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		
15 木	(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。								
	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
16 金	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	果産うどん, 砂糖		22.6 g
	きんぴら		豚肉		にんじん, ビーマン	ごぼう	しらたき, 砂糖	ごま, サラダ油	2.2 g
	ふりかけ (のり香味)								
19 月	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
	型抜きチーズ			チーズ					
20 火	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
	芽株佃煮			めかぶ佃煮					
21 水	ごはん						ごはん		624 kcal
	菊湯スープ	○	豚肉	わかめ	にんじん, ねぎ	もやし	菊湯		22.3 g
	鯉のケチャップ炒め		鯉肉		にんじん, ビーマン	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		
22 木	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
	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		ブレンオムレツ						
23 金	小松菜のソテー		ベーコン		ごまつな	もやし, スイートコーン		サラダ油	
	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
	ボーケツジャージャー		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
26 月	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
	ごはん						ごはん		582 kcal
27 火	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
	しゅうまい	○	しゅうまい						1.6 g
	マーボー大根		豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		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	
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		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, さつまいも, 砂糖	サラダ油	624 kcal
	いわしの天ぷら	○	いわし天ぷら					揚げ油	20.9 g
	カレーもやし		ベーコン		にんじん, ビーマン	もやし, たまねぎ		サラダ油	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	
	かぼちゃパン						かぼちゃパン		600 kcal
	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
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						ごはん, 山口県産押麦		632 kcal
	ボーケツハヤシライス	○	豚肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース, 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

★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)。