



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。

新下関学校給食センター

| 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<br>肉・魚・卵・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう | 3群<br>色のこい野菜 | 4群<br>その他の野菜・果物                 | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖    | 6群<br>油脂類・種実類       |          |          |
| 1木   | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 606 kcal | 764 kcal |
|      | マーボー豆腐                                                                               |       | 豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ     |                     | にんじん,ねぎ      | たまねぎ,しょうが,しいたけ                  | でんぶん,砂糖                | サラダ油,ごま油            | 27.3 g   | 33.0 g   |
|      | パンパンジーサラダ                                                                            |       | 鶏肉                |                     | にんじん         | きゅうり,もやし                        | 砂糖                     | ごま,ねりごま,ごま油<br>サラダ油 | 2.2 g    | 2.6 g    |
| 2金   | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 610 kcal | 769 kcal |
|      | そばろ煮                                                                                 |       | 豚肉,ちくわ,生揚げ        |                     | にんじん         | たまねぎ,グリーンピース                    | じゃがいも,こんにゃく,砂糖         | サラダ油                | 25.1 g   | 30.4 g   |
|      | ひじきのマヨネーズあえ                                                                          |       | まぐろ水煮             | ひじき                 | ほうれんそう       | キャベツ                            | 砂糖                     | ごま,マヨネーズ(卵なし)       | 1.4 g    | 1.8 g    |
| 5月   | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 582 kcal | 747 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            | 24.8 g   | 30.4 g   |
|      | ピーフ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                             | ピーフン,砂糖                | サラダ油,ごま油            | 1.8 g    | 2.2 g    |
|      | ミニゼリー(もも)                                                                            |       |                   |                     |              |                                 | ミニゼリー(もも)              |                     |          |          |
| 6火   | 減ごはん                                                                                 | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 567 kcal | 722 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               |                     | 22.0 g   | 26.6 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             | 2.3 g    | 2.7 g    |
|      | ふりかけ(のり香味)                                                                           |       |                   |                     |              |                                 |                        |                     |          |          |
| 7水   | (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。<br>(さかなの日) 今日日は「さかなの日」です。鮭を使っています。 |       |                   |                     |              |                                 |                        |                     |          |          |
|      | パン                                                                                   | ○     |                   |                     |              |                                 | パン                     |                     | 582 kcal | 722 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                | 25.3 g   | 30.7 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    | 3.4 g    |
| 8木   | (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                    |                     | 604 kcal | 751 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                | 26.2 g   | 31.5 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    | 1.7 g    |
|      | ブルーベリーゼリー                                                                            |       |                   |                     |              |                                 | ブルーベリーゼリー              |                     |          |          |
| 9金   | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 606 kcal | 738 kcal |
|      | なめこ汁                                                                                 |       | 豆腐,油揚げ,赤みそ<br>白みそ | わかめ                 | ねぎ           | なめこ,たまねぎ                        |                        |                     | 27.8 g   | 31.8 g   |
|      | いわしのかぼすレモン煮                                                                          |       | いわしのかぼすレモン煮       |                     |              |                                 |                        |                     | 2.9 g    | 3.4 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                |          |          |
| 13火  | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 602 kcal | 756 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                | 25.7 g   | 30.2 g   |
|      | ごまあえ                                                                                 |       |                   |                     | にんじん         | もやし,キャベツ                        | 砂糖                     | ごま                  | 1.7 g    | 2.0 g    |
|      | 小魚                                                                                   |       |                   | 小魚                  |              |                                 |                        |                     |          |          |
| 14水  | パン                                                                                   | ○     |                   |                     |              |                                 | パン                     |                     | 563 kcal | 700 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   | 28.3 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    | 2.8 g    |
| 15木  | 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            | 639 kcal | 759 kcal |
|      | とんかつ                                                                                 |       | とんかつ              |                     |              |                                 |                        | 揚げ油                 | 23.2 g   | 28.3 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                | 1.9 g    | 2.7 g    |
|      | りんごゼリー                                                                               |       |                   |                     |              |                                 | りんごゼリー                 |                     |          |          |
| 16金  | (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。                                                |       |                   |                     |              |                                 |                        |                     |          |          |
|      | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 608 kcal | 731 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                | 24.8 g   | 27.7 g   |
|      | さんまのみぞれ煮                                                                             |       | さんまみぞれ煮           |                     |              |                                 |                        |                     | 1.9 g    | 2.1 g    |
| 酢の物  |                                                                                      | わかめ   | にんじん              | キャベツ,きゅうり           | 砂糖           |                                 |                        |                     |          |          |
| 19月  | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 592 kcal | 736 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                | 24.0 g   | 27.8 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       | 1.8 g    | 2.0 g    |
|      | 型抜きチーズ                                                                               |       |                   | チーズ                 |              |                                 |                        |                     |          |          |
| 20火  | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 609 kcal | 761 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                  |                     | 24.5 g   | 29.5 g   |
|      | ボークジンジャー                                                                             |       | 豚肉                |                     | にんじん         | たまねぎ,キャベツ,しょうが,にんにく             | 砂糖,でんぶん                | サラダ油                | 2.2 g    | 2.6 g    |
|      | 冷凍みかん                                                                                |       |                   |                     |              | みかん                             |                        |                     |          |          |
| 21水  | パン                                                                                   | ○     |                   |                     |              |                                 | パン                     |                     | 625 kcal | 783 kcal |
|      | レーズンクリーム                                                                             |       |                   |                     |              |                                 | レーズンクリーム               |                     | 24.4 g   | 30.2 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                  |                     | 2.6 g    | 3.5 g    |
|      | オムレツ                                                                                 |       | ブレンオムレツ           |                     |              |                                 |                        |                     |          |          |
| 22木  | 小松菜のサラダ                                                                              | ○     |                   |                     | こまつな         | もやし,スイートコーン                     | 砂糖                     | サラダ油                |          |          |
|      | ごはん                                                                                  |       |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 625 kcal | 770 kcal |
|      | 菊麺スープ                                                                                |       | 豚肉                | わかめ                 | にんじん,ねぎ      | もやし                             | 菊麺                     |                     | 22.3 g   | 26.9 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            | 1.1 g    | 1.5 g    |
| 23金  | さつまポテト                                                                               | ○     |                   |                     |              |                                 | さつまポテト                 |                     |          |          |
|      | ごはん                                                                                  |       |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 591 kcal | 741 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                | 24.6 g   | 29.5 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               | 1.6 g    | 2.1 g    |
| 芽株佃煮 |                                                                                      | めかぶ佃煮 |                   |                     |              |                                 |                        |                     |          |          |
| 26月  | (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             |                     | 628 kcal | 799 kcal |
|      | ボークハヤシライス                                                                            |       | 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                | 20.1 g   | 24.1 g   |
|      | 柿のサラダ                                                                                |       |                   |                     |              | 柿,だいこん,きゅうり                     |                        | マヨネーズ(卵なし)<br>サラダ油  | 2.1 g    | 2.6 g    |
| 27火  | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 573 kcal | 722 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                | 24.7 g   | 29.7 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    | 1.9 g    |
| 28水  | かぼちゃパン                                                                               | ○     |                   |                     |              |                                 | かぼちゃパン                 |                     | 597 kcal | 742 kcal |
|      | チキンピーンズ                                                                              |       | 鶏肉,ベーコン,大豆        |                     | にんじん         | たまねぎ,グリーンピース,しめじ                | じゃがいも                  | サラダ油                | 27.5 g   | 33.6 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    | 3.1 g    |
| 29木  | (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<br>さつまいも,砂糖 | サラダ油                | 615 kcal | 717 kcal |
|      | いわしの天ぷら                                                                              |       | いわし天ぷら            |                     |              |                                 |                        | 揚げ油                 | 21.2 g   | 24.9 g   |
|      | カレーもやし                                                                               |       | 鶏肉                |                     | にんじん         | もやし,きゅうり                        | 砂糖                     |                     | 1.8 g    | 2.2 g    |
|      | セレクトデザート                                                                             |       |                   |                     |              | 【セレクト給食】<br>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          |                     |          |          |
| 30金  | ごはん                                                                                  | ○     |                   |                     |              |                                 | ごはん                    |                     | 581 kcal | 718 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                 | 24.6 g   | 28.8 g   |
|      | しゅうまい                                                                                |       | しゅうまい             |                     |              |                                 |                        |                     | 1.6 g    | 1.9 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            |          |          |

★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。

★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)