



れい わ ねん ど がつ ぶん
令和8年度10月分

がっこう きゅうしょく こんだて ひょう
学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

※よくかんで食べましょう

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1木	ごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	○	豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ 鶏肉		にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり、もやし	ごはん でんぶ、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま、ねりごま、ごま油、サラダ油	754 kcal 31.3 g	611 kcal 26.7 g	乳・乳製品
2金	ごはん 魚そうめん汁 なすと豚肉の豆板醤炒め オレンジゼリー	○	お魚、パスタ 豚肉、生揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、ねぎ ピーマン	たまねぎ、えのきだけ なす、たまねぎ、にんにく	ごはん でんぶ、砂糖 オレンジゼリー	サラダ油	726 kcal 26.3 g	593 kcal 22.6 g	いも類
5月	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 パサチ、パイナップル、もも	パン じゃがいも 黒蜜、みかん、カットゼリー	サラダ油		576 kcal 24.5 g	小魚
6火	ごはん 八宝菜 ビーフ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 こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、だけの、こ、しいたけ もやし	ごはん でんぶ、砂糖 ビーフン、砂糖 ミニゼリー（もも）	サラダ油、ごま油 サラダ油、ごま油		600 kcal 26.1 g	海そう類
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 にんじん	おにぎり、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん さといも、こんにゃく 砂糖	サラダ油	730 kcal 27.7 g	615 kcal 25.0 g	果物
8木	ごはん そぼろ煮 ひじきのマヨネーズあえ	○	豚肉、ちくわ、生揚げ まぐろ、水煮	わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも、板こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、マヨネーズ（卵なし）	768 kcal 30.4 g	624 kcal 26.0 g	きのこ
9金	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、砂糖 ブルーベリーゼリー	サラダ油 揚げ油、ごま	742 kcal 29.8 g	610 kcal 25.4 g	小魚
13火	ごはん 鮭ときのこのクリーム煮 海そうサラダ	○	鮭、ベーコン	牛乳、チーズ 海菜サラダ、わかめ	にんじん	しめじ、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	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	724 kcal 26.1 g	586 kcal 22.4 g	緑黄色野菜
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 りんごゼリー	バター、サラダ油 揚げ油 サラダ油	743 kcal 28.2 g	633 kcal 23.6 g	豆・豆製品
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 ひじき	ねぎ にんじん、さやいんげん	なめこ、たまねぎ	ごはん しらたき、砂糖	サラダ油	733 kcal 31.5 g	609 kcal 28.0 g	その他の野菜
16金	減ごはん きつねうどん きんぴら	○	鶏肉、油揚げ、かつお節、鶏肉		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	たまねぎ ごぼう	ごはん 黒蜜、うどん、砂糖 しらたき、砂糖		740 kcal 27.0 g	595 kcal 23.1 g	乳・乳製品
19月	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 プレーンオムレツ ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ、しめじ もやし、スイートコーン	パン じゃがいも	レーズンクリーム サラダ油	773 kcal 30.2 g	622 kcal 24.4 g	小魚
20火	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	白ねぎ、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 マヨネーズ（卵なし）、ごま	サラダ油 サラダ油	740 kcal 28.6 g	606 kcal 24.9 g	緑黄色野菜
21水	ごはん 菊蓮スープ 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 黒蜜 砂糖 さつまポテト		761 kcal 26.9 g	627 kcal 22.7 g	果物
22木	ごはん 含め煮 アーモンドあえ 芽株佃煮	○	鶏肉、ちくわ、凍り豆腐		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	741 kcal 29.5 g	603 kcal 25.4 g	その他の野菜
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、しょうが、にんにく、オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	732 kcal 29.0 g	591 kcal 24.7 g	たまご
26月	かぼちゃパン チキンピーズ 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		603 kcal 28.3 g	小魚
27火	ごはん 豚肉とごぼうの卵とし 白いんげん豆の白和え	○	豚肉、鶏卵、ちくわ 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 ねりごま		594 kcal 25.7 g	海そう類
28水	ごはん 中華スープ しゅうまい（2コずつ） 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、しめじ だいこん、たまねぎ、だけの、しょうが、しいたけ	ごはん ごま油 でんぶ、砂糖	ごま油 サラダ油、ごま油	721 kcal 28.9 g	595 kcal 25.4 g	さかな
29木	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 いわしの天ぷら ベーコン	季節の料理 セレクト給食	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 ぶどうゼリー、ココアムース	サラダ油 揚げ油 サラダ油	731 kcal 24.4 g	632 kcal 21.1 g	豆・豆製品
30金	麦ごはん ポークハヤシライス 柿のサラダ	○	豚肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ 柿、だいこん、きゅうり	ごはん 山口県産小麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）、サラダ油	798 kcal 24.1 g	624 kcal 20.7 g	緑黄色野菜

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。
※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。