

学校給食予定献立表

日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量	家庭で とりたい 食品	一口メモ
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
曜日				卵・大豆 肉・魚	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g) 塩分 (g)		
1	パン	豆乳スープ 鶏肉のマーメレードソース コロコロソテー	はし	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャバツ えだまめ とうもろこし	パン マーシャルピーズ マーメレード		663 29.0 2.7	 果物	【牛乳】給食では、カルシウムをとるため毎日牛乳がつきます。しかし、牛乳だけでは一日に必要なカルシウムをとることができません。乳製品や小魚などのカルシウムが豊富な食べ物と組み合わせて食べることが大切です。
2	ごはん	手作り肉団子のスープ ポテトサラダ	はし	鶏肉 豚肉	牛乳 ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ	しょうが きゅうり キャバツ たまねぎ	米 でん粉 はるさめ パン粉	ごま油 マヨネーズ じゃがいも	568 19.1 1.8	 大豆製品	【手作り肉団子のスープ】スープに入っている肉団子は、調理員さんが一つ一つ手作りをしてくださっています。小学校と中学校の分を合わせて、約400個の肉団子を作ります。
3	ごはん	豚丼の具 みそマヨネーズ和え りんかけ大豆	はし	豚肉 みそ 大豆	牛乳 ちくわ	にんじん ねぎ しょうが	たまねぎ ごぼう キャバツ きゅうり	米 こんにやく でん粉	マヨネーズ	587 21.9 1.9	 小魚	食事中的のマナーに気を付けていますか？よい食べ方・マナーを身につけることは一生の財産になります。よいマナーを心がけましょう。
6	【十五夜こんだて】 ごはん	団子汁 さばの生姜煮 野菜のおかか和え	はし	油揚げ さば かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャバツ	米 白玉団子		594 20.7 2.3	 卵	【十五夜】十五夜にお月見をする風習は、平安時代に中国から伝わり、日本では農作物の収穫に感謝し、豊作を祈る行事として定着しました。お月見にちなんで今日は団子汁です。
7	ごはん	ビーフンスープ ガパオライスの具 バナナチップ	はし	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 青ピーマン	たまねぎ もやし にんにく たけのこ 赤ピーマン	米 ビーフン バナナチップ	油	603 20.8 1.8	 野菜	【ビーフン】うるち米の米粉を使って作られます。米を原料として作られているため、炭水化物やたんぱく質が豊富に含まれます。
8	黒糖パン	白菜のスープ マカロニグラタン 野菜のソテー	はし	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい キャバツ 大根 とうもろこし たまねぎ	パン 米粉 黒糖 パン粉 マカロニ	油 バター	510 17.4 2.9	 きのこ	【はくさい】はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみが少ないので、食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使うことができます。
9	ごはん	たまねぎのみそ汁 いわしの梅煮 じゃこと平天の炒め物	はし	みそ 平天 いわし しらす 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ キャバツ もやし	たまねぎ キャバツ もやし	米 じゃがいも	油	632 24.6 2.2	 乳製品	【いわし】いわしは泳ぐのが得意で、大きな群れを作って行動します。日本で『イワシ』と呼ばれる代表的なものは「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類があります。
10	【目の愛護デー】 ごはん	中華スープ レバニラ炒め ブルーベリーゼリー	はし スプーン	鶏肉 鶏レバー	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも	いりごま ごま油 揚げ油	658 25.1 2.5	 種実	【目の愛護デー】10月10日は目の愛護デーです。レバーに多く含まれる「ビタミンA」は、目のつかれをとったり、視力を回復させたりする働きがあります。
15	パン	野菜スープ チリコンカン チーズ	はし スプーン	ベーコン 牛肉 大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油	606 25.4 2.0	 魚	【チリコンカン】メキシコ料理が由来のアメリカのテキサス州発祥の郷土料理です。ひき肉や玉ねぎを炒め、豆、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ料理です。
16	ごはん	吉野汁 白身魚とごぼうの炒め物	はし	鶏肉 豆腐 ホキ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう グリンピース	米 でん粉	揚げ油	612 23.8 1.3	 卵	【吉野汁】奈良県の吉野山が葛の産地であることから、すまし汁にくず粉でとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。給食では片栗粉でとろみをつけます。
17	小ごはん	親子うどん 小松菜の炒め物	はし	鶏肉 卵 かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい キャバツ もやし	米 うどん	油	561 24.4 2.1	 海そう	【卵】卵は、割ったときに白身が盛り上がっているものが新しいものです。冷蔵庫に入れてできるだけ早く食べた方が、安全でおいしく食べられます。
20	ごはん	塩とんじゃが ひじきサラダ	はし	豚肉 厚揚げ ひじき	牛乳	にんじん ねぎ にんにく えだまめ キャバツ とうもろこし	たまねぎ にんにく えだまめ キャバツ とうもろこし	米 じゃがいも こんにやく	ごま油	602 19.8 1.9	 乳製品	【ひじき】ひじきは海そうの仲間です。カルシウムや鉄、食物せんいなどの栄養素が豊富です。日本では古くから健康食として、食べられています。
21	ごはん	もずくのみそ汁 焼き栗コロッケ ごま和え	はし	豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし ほうれんそう	米 コロッケ	揚げ油 ごま	758 20.8 2.2	 魚	【口中調味】口中調味とは、ごはんとおかずを交互に口に入れて、ロの中で混ぜながら食べることをいいます。ごはんだけで食べるよりもおいしく食べることができますよ。
22	パン	クリームシチュー ほうれん草とツナのソテー	はし スプーン	鶏肉 ベーコン まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース キャバツ とうもろこし	パン じゃがいも 米粉	バター 油 りんごジャム	608 25.4 2.7	 種実	【ほうれん草】ほうれん草は、緑黄色野菜の代表的なものです。ビタミンや無機質は野菜の中でトップクラスの量をふくんでいます。
23	ごはん	みそワントンスープ 豆腐ハンバーグ 煮びたし	はし	鶏肉 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし キャバツ	米 でん粉 ワントン パン粉		583 24.2 2.3	 大豆製品	【豆腐】豆腐は大豆から作られる加工食品です。豆乳に、にがりをを入れて固めると豆腐ができます。
24	【星型にんじんの日】 麦ごはん	秋の実りカレー ツナと野菜のソテー	はし スプーン	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャバツ エリンギ しめじ にんにく しょうが	米 麦 さつまいも	油	590 20.5 2.2	 海そう	【さつまいも】さつまいもは、ごはんやパンと一緒に、エネルギーになる食べ物です。同じいものであるじゃがいもとは違い、さつまいもは、加熱すると甘くなります。
27	ごはん	八宝菜 パンバンジーサラダ	はし	豚肉 うずらたまご 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャバツ もやし たまねぎ きゅうり たけのこ	米 でん粉	油 ごま油 いりごま	580 22.4 2.2	 きのこ	【八宝菜】八宝菜は中国の料理です。八宝菜のハは、八種類の具材が使われているという意味ではなく、たくさんの具材が使われた炒め物という意味だそうです。
28	わかめごはん	豆腐汁 肉団子の甘酢炒め	はし	豆腐 かまぼこ チキンボール	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 でん粉	油	548 19.7 2.9	 野菜	【わかめ】わかめは食物繊維が多く、高血圧などの生活習慣病を予防する働きがあります。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムもたくさん含んでいます。
29	パン	コンソメスープ 魚のマスタード焼き もやしのカレーサラダ	はし	鶏肉 ホキ まぐろ水煮	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ もやし きゅうり	パン マヨネーズ 油		588 27.6 2.6	 きのこ	【魚】魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。
30	ごはん	ごまみそ煮 きんぴらごぼう	はし	鶏肉 厚揚げ みそ 平天	牛乳	にんじん	たまねぎ いんげん ごぼう	米 じゃがいも こんにやく	すりごま いりごま 油	578 19.2 1.5	 果物	【ごぼう】ごぼうは、食物繊維たっぷりの野菜です。食物繊維は、おなかの掃除をしてくれる栄養素です。
31	【ハロウィンこんだて】 ごはん	ABCスープ かぼちゃひき肉フライ コーンソテー	はし	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ とうもろこし	米 マカロニ かぼちゃひき肉フライ	油	597 17.7 1.9	 種実	【かぼちゃ】かぼちゃは戦国時代に「カンボジア」という国から伝わりました。「カンボジア」の名前からかぼちゃと呼ばれるようになったそうです。今日はハロウィンにちなんでかぼちゃを使ったフライです。

* 牛乳は毎日つきます。* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。

* 県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから 一部助成を受けています。