

日	曜日	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			エネルギー (kcal)	
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			たんぱく質 (g)	塩分(g)
					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				
4	火	ごはん	魚そうめん汁 鶏肉と大豆のごまみそがらめ	はし	魚そうめん 油揚げ かまぼこ	牛乳 とり 大豆	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 でん粉	油 ごま	657 25.2 1.8	 きのこ	【魚そうめん】魚そうめんは魚のすり身でできた麺です。つるつるとしていて弾力があるのが特徴です。	
5	水	黒糖パン	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とツナのソテー	はし	鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース キャベツ	パン 黒糖	バター 米粉 油 じゃがいも	619 23.4 2.7	 海そう	【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。	
6	木	ごはん	マーボー大根 焼きぎょうざ ナムル	はし	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ たけのこ	米 でん粉 ぎょうざ	油 ごま油 ごま	634 22.9 1.9	 大豆製品	【牛乳】牛乳は骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさん含みます。今日は鶏肉のクリーム煮にも牛乳が使われています。	
7	金	ごはん	さつまいものみそ汁 魚のみそマヨネーズ焼き もやしのカレー炒め	はし	豆腐 麦みそ ホキ	牛乳 わかめ まぐろ水煮	にんじん ねぎ パセリ	しめじ たまねぎ もやし	米 さつまいも カレー粉	ごま マヨネーズ 油	587 24.0 2.4	 野菜	【魚のみそマヨネーズ焼き】調理員さんが一つひとつ丁寧に手作りしてくださっています。味付けにみそを使っているのがポイントです。	
地産地消週間(10日～14日) 宇部市や山口県内でとれた野菜や果物、魚介類をたくさんつかって給食をつくれます。家庭でも地産地消に取り組みましょう。														
10	月	ごはん	けんちょう てりやきチキン ごまマヨネーズ和え	はし	鶏肉 豆腐 まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん しょうが キャベツ	だいこん きゅうり	米 さといも こんにやく	油 マヨネーズ ごま	631 26.1 2.7	 卵	【地産地消】地産地消は、“地元でとれたものを地元で食べよう”という取組です。	
11	火	小ごはん	わかめうどん ひじきの炒め煮 ヨーグルト	はし スプーン	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト 平天	にんじん ねぎ ひじき	たまねぎ ごぼう	米 うどん こんにやく	油	606 23.9 2.8	 果物	【地産地消のいいところ】輸送距離が短いので、費用やCO2が削減できる。	
12	水	パン	白菜スープ 県産チキンカツ インディアンポテト	はし	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも カレー粉	油	623 27.8 3.0	 きのこ	【地産地消のいいところ】収穫してから食べるまでの時間が短いので、新鮮で味がよく栄養も多いです。	
13	木	ごはん	豆乳みそ汁 厚焼きたまご さんぴられんこん	はし	豆腐 油揚げ 豆乳	平天 牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん さやいんげん	米 じゃがいも こんにやく	ごま 油 ごま油	577 20.5 1.9	 乳製品	【地産地消のいいところ】旬のものはたくさんとれるので、安く買うことができます。	
14	金	ごはん	すまし汁 チキンチキンれんこん	はし	豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん グリーンピース	米 ふ でん粉	油	633 22.7 1.2	 果物	【地産地消のいいところ】どこでとれたのか、だれがどうやって作っているのかがわかれば、安心して食べることができます。	
17	月	ココア蒸しパン	きのこ雑炊 ポークケチャップ	はし スプーン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ しいたけ	えのき にんにく とうもろこし	米 蒸しパンミックス ココア	油	573 20.6 2.1	 小魚	今日のココア蒸しパンは調理員さんが一つひとつ丁寧に手作りしてくださっています。味わっていただきます。
18	火	ごはん	春雨スープ れんこんハンバーグ こんにやくソテー	はし	ベーコン 牛肉 白みそ	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しいたけ たまねぎ もやし れんこん さやいんげん	米 こんにやく 春雨 パン粉	油	644 23.0 2.4	 きのこ	【れんこん】山口県でれんこんといえば、「岩国れんこん」が有名です。独特のもっちりとした粘りと、シャキシャキ感が特徴です。
19	水	【いちごジャム】 小パン	きのこのクリームスパゲティ 大根サラダ	はし	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ	きゅうり 大根	パン スパゲティ 米粉	バター 油 いちごジャム	619 23.5 3.2	 乳製品	【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。
20	木	麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース おとう	バイナッブル みかん にんにく	米 麦 じゃがいも	油	617 18.2 2.5	 種実	【麦ごはん】麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。麦には、米に比べて食物せんいがおよそ10倍も入っています。
21	金	【和食の日】 ごはん	豚汁 いわしの梅煮 野菜のおかか和え	はし	豚肉 油揚げ みそ	かつお節 牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 こんにやく さつまいも		659 26.3 2.0	 乳製品	【和食の日】11月24日は和食の日です。和食は日本人の伝統的な食文化として、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的でおいしい日本の食文化として、世界からも注目されています。	
25	火	ごはん	豆腐のみそ汁 きのこご飯の具 大学いも	はし	豆腐 麦みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのき	米 さつまいも グリーンピース	油 ごま 水あめ	719 21.8 2.1	 種実	【きのこ】しめじ、しいたけ、マッシュルーム、なめこ、えのきたけ、まつたけ、日本には多くの種類のきのこがあります。お腹の掃除をする食物せんいが豊富です。	
26	水	【台湾料理の日】 小パン	鶏雑炊(台湾米) 豚の角煮 マンゴープリン	はし スプーン	鶏肉 うずら卵	豚肉 牛乳	にんじん ねぎ	大根 たまねぎ にんにく	はくさい しょうが	パン 米 マンゴープリン	ごま油	576 24.8 2.7	 小魚	※別紙放送原稿を読んでください。
27	木	ごはん	鶏肉と大根の煮物 ごぼうサラダ	はし	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう キャベツ	米 こんにやく きゅうり	油 ごま ごま油 マヨネーズ	580 22.8 2.0	 海そう	【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。	

* 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。