

令和7年10月 学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	スプーン	使われている食品						エネルギーたんぱく質塩分	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	炭水化物 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1水	しょうなめし	かきあげうどん (かやくうどん・やさいかきあげ) やさいのじゃこいため		鶏肉,油揚げ, かまぼこ,ちくわ	牛乳, しらすぼし	青菜, にんじん,ねぎ, 小松菜,春菊	たまねぎ, ごぼう,キャベツ, もやし	米,うどん,砂糖, 小麦粉	油	620 Kcal 22.9 g 2.6 g	たまご
2木	パン レーズンクリーム	コーンスープ ポークケチャップ		ベーコン,豚肉	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ピーマン,トマト	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし, ぶなしめじ,にんにく	パン,砂糖	レーズン クリーム	638 Kcal 26.6 g 2.4 g	大豆製品
3金	ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのしおいため		豚肉,豆腐, みそ,しゅうまい	牛乳	にんじん,ねぎ, にら	たまねぎ,しいたけ, しょうが,にんにく, もやし	米,砂糖,片栗粉	油,ごま油	635 Kcal 27.2 g 1.8 g	乳製品
6月	ごはん	いものこじる ぶたにくのしょうがいため じゅうごやゼリー	○	厚揚げ,みそ, 豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ	ごぼう,大根, たまねぎ,キャベツ, しょうが	米,里芋, こんにゃく, 砂糖, 十五夜ゼリー	油	582 Kcal 25.5 g 2.0 g	海藻
7火	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン チコレギサラダ		豚肉,豆腐, 鶏肉	牛乳, わかめ, のり	にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ, 大根,白ネギ,もやし, にんにく,しょうが, きゅうり,とうもろこし	米,片栗粉,砂糖	油,ごま油, ドレッシング	664 Kcal 25.7 g 1.9 g	くだもの
8水	ごはん	ハヤシライス チンゲンサイのソテー	○	牛肉, ウインナー	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,ぶなしめじ, にんにく,しょうが, キャベツ,とうもろこし	米	油, ハヤシルウ, デミソース	580 Kcal 20.9 g 1.9 g	いも類
9木	パン いちごジャム	じゃがいもとベーコンのスープ ミートオムレツ オレンジ		ベーコン, ミートオムレツ	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ, オレンジ	パン, イチゴジャム, じゃがいも		606 Kcal 23.3 g 2.4 g	やさい
10金	ごはん	ちくぜんに いわしのみぞれに ミニトマト		鶏肉,厚揚げ, 平天, いわしのみぞれ煮	牛乳	にんじん, さやいんげん, ミニトマト	ごぼう,れんこん, しいたけ	米,里芋, こんにゃく,砂糖		628 Kcal 25.1 g 1.5 g	乳製品
14火	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくとあつあげの オスターソースいため とうにゅうパンナコッタ	○	鶏肉,豚肉, 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン	たまねぎ,もやし, キャベツ,しょうが, にんにく	米,ビーフン, 砂糖, 豆乳パンナコッタ	油	583 Kcal 22.5 g 1.6 g	海藻
15水	ごはん	もずくじる イカメンチカツ ぴりからきゅうり		鶏肉,豆腐, かまぼこ, イカメンチカツ	牛乳, もずく	にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり	米,砂糖	油,ごま油	580 Kcal 21.6 g 1.8 g	たまご
16木	しょうパン マーシャル ビーンズ	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ		豚肉,かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳	にんじん, ピーマン,小松菜	キャベツ,もやし, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン,スパゲティ	マーシャル ビーンズ, 油, ドレッシング	620 Kcal 27.1 g 2.5 g	大豆製品
17金	むぎごはん	あきのみりカレー キャベツのごまずつめ	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, エリンギ,しょうが, にんにく,キャベツ	米,麦,じゃがいも, さつまいも	油, カレールウ, ごま	647 Kcal 22.0 g 1.7 g	緑黄色野菜
21火	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ ももまん		鶏肉,かまぼこ, 豚肉	牛乳	にんじん, ねぎ	たまねぎ,キャベツ, キムチ,もやし	米,ワンタン皮, 桃まん	油	612 Kcal 25.4 g 2.5 g	乳製品
22水	ごはん	ふわふわどん たくあんときゅうりのごまいため ヨーグルト	○	鶏肉,卵,豆腐, かまぼこ	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ	たまねぎ,たくあん, きゅうり	米,砂糖	ごま,ごま油	601 Kcal 26.1 g 2.7 g	やさい
23木	パン りんごジャム	しろいんげんまめの とうにゅうスープ やきぐりコロツケ カラフルソテー		ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳,ウインナー	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,とうもろこし, 枝豆,キャベツ	パン, りんごジャム, じゃがいも, コロツケ	油	701 Kcal 23.6 g 2.3 g	きのこ
24金	ごはん	けんちんじる さばわふうカレーに くきわかめあえ		鶏肉,豆腐, 油揚げ, さば和風カレー煮	牛乳, 荳わかめ	にんじん,ねぎ	大根,キャベツ, きゅうり	米,こんにゃく, 里芋		634 Kcal 25.8 g 1.9 g	種実類
27月	ごはん	じゃがいものうまに スタミなっとう りんご		鶏肉,厚揚げ, ちくわ,豚肉, 納豆	牛乳	にんじん, さやいんげん, ねぎ	たまねぎ, 切り干し大根, しょうが,にんにく, りんご	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	ごま,ごま油	608 Kcal 23.9 g 1.4 g	小魚
28火	ごはん	はっぼうさい はるまき もやしのあまずいため		豚肉,いか, かまぼこ, 春巻き	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが, もやし	米,片栗粉,砂糖	ごま油,油, ごま	640 Kcal 22.8 g 2.0 g	海藻
29水	ごはん	さつまじる ひじきごはんのぐ ごもくあつやきたまご		鶏肉,厚揚げ, みそ,油揚げ, 平天, 厚焼き玉子	牛乳, ひじき	にんじん,ねぎ, さやいんげん	白菜,ごぼう,大根	米,こんにゃく, さつまいも,砂糖	油	603 Kcal 24.4 g 2.3 g	くだもの
30木	パン パテチョコレート	クリームシチュー ぶちぶちサラダ	○	鶏肉	牛乳, パール麺	にんじん	たまねぎ,グリーンピー ス,キャベツ,きゅうり, とうもろこし	パン, パテチョコレート, じゃがいも, 小麦粉	バター,油	660 Kcal 23.8 g 2.2 g	大豆製品
31金	ごはん	かきたまじる とりにくのてりやき やさいのごまあえ		卵,豆腐, かまぼこ,鶏肉	牛乳	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	えのきたけ,たまねぎ, しいたけ,にんにく, しょうが,キャベツ	米,砂糖	ごま	621 Kcal 28.6 g 1.9 g	さかな

※牛乳は毎日つきます。

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※山口県産食材は「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。