



令和6年 10月給食献立予定表



日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱ゆ力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
1	火	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		649 25.9 1.6	779 31.1 1.9
		とりすき風煮	○			にんじん	たまねぎ・はくさい ごぼう・しろねぎ	こんにゃく こんにゃく さとう	あぶら		
		パンサンスー				きゅうり・もやし	はるさめ さとう	ごま油			
2	水	麦ごはん・いわしのトマト煮		牛乳				こめ 米・県産麦		624 25.2 2.5	749 30.2 3.0
		みそ汁	○			ねぎ	はくさい・たまねぎ きゅうり・なす				
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	アーモンド			
3	木	パン マーシャルピーンズ		牛乳				パン マーシャルピーンズ		627 19.4 2.6	752 23.3 3.1
		マカロニのカレー煮	○			にんじん	たまねぎ・えだまめ	マカロニ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ		
		ツナサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら			
4	金	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		689 25.5 2.3	827 30.6 2.8
		チキンチキンれんこん	○			にんじん	れんこん・えだまめ	でんぶ さとう	あぶら		
		えび団子汁			ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ					
7	月	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		628 26.5 2.2	754 31.8 2.6
		秋の吹き寄せ煮	○			にんじん いんげん	れんこん・たけのこ しいたけ	こんにゃく さとう	あぶら		
		打ち豆汁			にんじん ねぎ	はくさい・たまねぎ ごぼう	さといも				
8	火	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		638 25.9 1.5	766 31.1 1.8
		ホッケフライ	○						あぶら		
		春雨と肉団子のスープ			にんじん ねぎ	たけのこ・もやし しいたけ	はるさめ				
		茎わかめあえ		くわかめ		キャベツ・きゅうり					
9	水	厚保くりごはん		牛乳				こめ 米・厚保くり	ごま	618 27.5 2.2	742 33.0 2.6
		豚肉の生姜焼き	○			にんじん こまつな	しょうが・たまねぎ	さとう	ごま あぶら		
		豆腐汁		わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ					
今年も美祢市の特産品である厚保くりをJA山口 美祢統括本部さんより無償提供していただきました。											
10	木	パン いちごジャム		牛乳				パン・ジャム		712 24.3 1.5	854 29.2 1.8
		きのこのスパゲティ	○			にんじん	えのきたけ・しめじ しいたけ・たまねぎ えだまめ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油		
		チキンサラダ				キャベツ・きゅうり たまねぎ	さとう	あぶら			
		ブルーベリータルト					ブルーベリー タルト				
目の愛護デー👁️👁️ 目にいい。と言われるブルーベリーを使ったタルトがデザートです♪ お楽しみに♪											
11	金	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		677 29.2 2.5	812 35.0 3.0
		ごまみそ煮	○			にんじん いんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく さとう	ごま あぶら		
		じゃこ天炒め		しらす	にんじん	キャベツ・もやし	さとう	あぶら			
15	火	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		608 26.2 2.6	730 31.4 3.1
		そばろ煮	○			にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら		
		はんぺんのすまし汁		わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
16	水	麦ごはん		牛乳				こめ 米・県産麦		626 22.0 1.6	751 26.4 1.9
		麻婆なす	○			にんじん にら	なす・たまねぎ しょうが・にんにく	さとう	あぶら ごま油		
		中華風スープ			にんじん ねぎ	たまねぎ・だいこん たけのこ・しいたけ		ごま油			

\*この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 乳製品 小魚・海そ う	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	小	中
17 木	丸型横割りパン	牛乳				パン		680 28.8 2.2	816 34.6 2.6
	照り焼きチキン	照り焼きチキン							
	ゆで野菜		にんじん	きゃべつ					
	スライスチーズ	チーズ							
	ミネストローネ	ベーコン ミックスビーンズ		トマト にんじん	キャベツ・たまねぎ	マカロニ オリーブ油			
18 金	麦ごはん	牛乳				米・県産麦		651 29.1 2.2	781 34.9 2.6
	あじのゆずマリネ	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ・ゆずぎ	さとう でんぶん	あぶら		
	豆乳みそ汁	とうふ むぎみそ あぶらあげ とうふ		にんじん ねぎ	だいこん・たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
	一口ぶどうゼリー	ぶどうゼリー							
21 月	麦ごはん	牛乳				米・県産麦		626 24.8 2.0	751 29.8 2.4
	回鍋肉	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ・たけのこ にんにく・しょうが	さとう	ごま油		
	水餃子スープ	ぎょうざ		にんじん ねぎ	もやし・たまねぎ キャベツ				
22 火	麦ごはん・ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト				米・県産麦		682 24.9 2.3	818 29.9 2.8
	秋の美りカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しめじ えだまめ・にんにく しょうが	さつまいも	カレールウ あぶら		
	ハムサラダ	ハム	ひじき	にんじん	だいこん・きゅうり		ドレッシング		
23 水	麦ごはん	牛乳				米・県産麦		641 24.9 2.3	769 29.9 2.8
	酢鶏	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ・たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら		
	もずく汁	とうふ かまぼこ もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ					
24 木	キャロットパン	牛乳				キャロットパン		673 23.6 2.9	808 28.3 3.5
	焼きメンチカツ	メンチカツ							
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも			
	ソテー	魚肉ソーセージ		にんじん	キャベツ とうもろこし				
25 金	麦ごはん・いわしみぞれ煮	牛乳				米・県産麦		662 25.3 2.0	794 30.4 2.4
	のっぺい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん・しいたけ	ごんにやく さといも でんぶん			
	ヤーコン麵のサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり・もやし	さとう ヤーコンめん	ごま ごま油		
28 月	麦ごはん	牛乳				米・県産麦		635 24.8 2.4	762 29.8 2.9
	さつまい	ぶたにく あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん・ごぼう はくさい・しょうが	さつまいも			
	炒り豆腐	とうふ とりにく たまご		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	ごんにやく さとう	あぶら		
29 火	麦ごはん・さば和風カレー煮	さば和風カレー煮	牛乳			米・県産麦		689 24.4 2.5	827 29.3 3.0
	コーンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも でんぶん			
	ごぼうのサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう・きゅうり キャベツ		ノンエッグマ ヨネーズ		
30 水	麦ごはん・シューマイ	ポークシューマイ	牛乳			米・県産麦		650 28.2 1.7	780 33.8 2.0
	八宝菜	にくだんご ぶたにく・えび		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 さとう	あぶら ごま油		
	棒々鶏	チキンフレーク		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごま油 あぶら ねりごま		
31 木	黒糖パン	牛乳				黒糖パン		668 15.6 2.0	802 18.7 2.4
	かぼちゃサンドフライ	かぼちゃサンド フライ					あぶら		
	ABCスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
	パンブキンババロア					パンブキン ババロア			

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。