



令和6年 9月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

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)		
			ぎゅうにゅう 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・豆製品	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		
2	月	むぎ 麦ごはん・小魚 (中のみ)		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ 米・県産 麦		579	730
		キムチ入り肉じゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	23.6	30.6	
		もやしとにらのナムル	ちくわ		にんじん にら	もやし・キャベツ		ごま ごまあぶら	1.6	2.1	
3	火	むぎ 麦ごはん・のり佃煮		ぎゅうにゅう 牛乳・のり				こめ 米・県産 麦			
		ぎゅうにく はるさめ いた もの 牛肉と春雨の炒め物	あきよだいていげんぎゅう 秋吉台高原牛		にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく きピーマン	はるさめ さとう	あぶら	24.1	28.6	
		うお 魚 魚そうめん汁	うお さうめん とうふ・あぶらあげ	わかめ	にんじん おくら	たまねぎ・しめじ			1.9	2.2	
しゅうほうなし 秋芳 梨 (下記の7校) 今年も美祢市の特産品である秋芳 梨をJA山口県 美祢統括本部さんより無償提供していただきました。 今日提供する学校は、「伊佐小・厚保小・於福小・豊田前小・秋芳 桂花小・厚保中・美祢 分教室」です。											
4	水	むぎ 麦ごはん・さわらの塩焼き	さわら	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ 米・県産 麦		585	722
		ごもく 五目きんぴら	ひらてん 平天		にんじん ざやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	28.3	34.1	
		とうがん 冬瓜のみそ汁	なまあげ・麦みそ		にんじん ねぎ	とうがん・たまねぎ えのきたけ			2.2	2.5	
5	木	パン・いちごジャム		ぎゅうにゅう 牛乳				パン・ジャム			
		にくだんご だいず 肉団子と大豆のトマト煮	ミートボール だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		24.7	30.0	
		わかめのしそドレサラダ	わかめ	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり		ドレッシング	2.6	3.6	
しゅうほうなし 秋芳 梨 (下記の2校) 今日提供する学校は、「伊佐中・大嶺中」です。											
6	金	むぎ 麦ごはん・えだまめ		ぎゅうにゅう 牛乳		えだまめ		こめ 米・県産 麦		580	711
		しゃきしゃきそばろ丼の具	ぶたにく		にんじん あおピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ・しょうが とうもろこし	さとう でんぷん	あぶら	25.9	31.0	
		わかめとたけのこのすまし汁	とうふ・かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たけのこ・だいこん			1.9	2.2	
9	月	むぎ 麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ 米・県産 麦			
		なす入りマーボー豆腐	ぶたにく・とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ・たけのこ なす・しいたけ しょうが・にんにく	さとう でんぷん	あぶら	25.1	29.3	
		あげ春巻き・ゆでもやし	はるま 春巻き			もやし		あぶら	1.9	2.2	
10	火	むぎ 麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ 米・県産 麦			
		なつやさい 夏野菜のカレー	とりにく レンズまめ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ・えだまめ なす・にんにく しょうが	じゃがいも	あぶら カレールウ	21.8	25.9	
		こまつな 小松菜のソテー	お魚ウイナー		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし		オリーブあぶら	2.4	2.8	
しゅうほうなし 秋芳 梨 (下記の2校) 今日提供する学校は、「大嶺小・麦川小」です。											
11	水	むぎ 麦ごはん・うさぎハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう 牛乳				こめ 米・県産 麦		586	741
		つきみじり お月見汁	かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	いもち さといも		22.6	28.4	
		マヨネーズ炒め			にんじん アスパラガス	キャベツ		ソイグ マヨネーズ あぶら	1.8	2.4	
今年の十五夜は9月17日(火)です。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつまいもを供える地域もあるそうです。											
12	木	パン・チキンフリカッセ	とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン	シチュールウ あぶら			
		パイザヌスूप	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	マカロニ		27.3	33.3	
		りんごゼリー (小)							2.3	2.9	
【世界の味：フランス】フリカッセは、牛乳などの乳製品を使って煮込んだ白い煮込み料理のことをいいます。											

*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 <small>こんだてめい</small>	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・豆製品	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		
13	金	麦ごはん・いわしのおかか煮	○	いわしのおかか煮	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		593 23.6 2.2	731 28.1 2.8	
		まごはやさしいみそ汁		とうふ・まご あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん しめじ		さつまいも			ごま
		塩昆布和え			こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう				
まごはやさしいみそ汁には「豆製品、ごま、野菜、かいそう、しめじ(きのこ)、いも」という健康長寿に役立つ食材がいっぱいです。												
17	火	麦ごはん・炒り豆腐包み焼き	○	炒り豆腐包み焼き	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		593 27.9 1.9	708 32.1 2.1	
		沢煮椀		ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ たけのこ・しいたけ					
		ごま和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
18	水	麦ごはん・おかかふりかけ	○	かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		582 23.7 1.4	717 28.0 1.7	
		じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん	あぶら			
		ひじきのピリッとサラダ		だいず	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら・ラー油			
19	木	黒糖パン	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こくとう 黒糖パン		608 22 2.7	766 26.8 3.5	
		ペンネアマトリチャーナ		ベーコン ミックス		にんじん あおピーマン トマト	たまねぎ・しめじ にんにく	ペンネ	あぶら			
		かいそうサラダ			かいそう	にんじん	キャベツ・もやし		ごま ドレッシング			
		ぶどう(小) りんごゼリー(中)					ぶどう(小)		ゼリー(中)			
20	金	麦ごはん・さばのしょうが煮	○	さばのしょうが煮	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		587 25.7 1.9	722 30.8 2.4	
		かきたま汁		とうふ・たまご かまぼこ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぶん				
		大豆とこんにゃくの炒め煮		だいず あぶらあげ		にんじん	れんこん	しらたき さとう	あぶら			
24	火	麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		639 22.1 1.7	777 26.2 2.0	
		キーマカレー		ぎゅうにく ぶたにく ミックス		にんじん パセリ	たまねぎ しょうが・にんにく	パン粉	カレールウ あぶら			
		黄金色野菜のスープ煮		とりにく ベーコン		にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ					
		冷凍みかん					みかん					
25	水	麦ごはん・豆乳ムース	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦	とうにゅう 豆乳ムース	627 26.7 2.5	757 31.9 3.0	
		高野豆腐の卵とじどんぶり		とりにく 高野豆腐 ちくわ・たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん				
		たくあん和え				にんじん	キャベツ・もやし たくあん		ごま			
26	木	丸型横割りパン	○		ぎゅうにゅう 牛乳			パン		587 23.5 2.6	720 28.2 3.2	
		鮭メンチカツ		鮭メンチカツ				あぶら				
		ゆで野菜・タルタルソース			にんじん	キャベツ・きゅうり		タルタルソース				
		コンソメスープ		とりにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				
27	金	麦ごはん・お茶めな大豆	○	だいず	ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		588 26.6 2.0	719 31.4 2.4	
		焼き肉風炒め		ぶたにく あかみそ		にんじん	たまねぎ・なす キャベツ しょうが・にんにく	さとう でんぶん	あぶら			
		ワンタンスープ		とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ	タンメン	ごまあぶら			
30	月	ゆかりごはん・バナナ	○		ぎゅうにゅう 牛乳		あか 赤しそ・バナナ	こめ けんさんむぎ 米・県産麦		604 21.9 1.9	737 26.1 2.2	
		キャベツ入り平つくね		キャベツ入り平つくね								
		ウインナー とうにゅう 豆乳ポトフ			にんじん	たまねぎ・しめじ キャベツ	じゃがいも	あぶら				

*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。

秋芳梨を味わおう!

9月3日、5日、10日 3回に分けて 美祢の特産品、秋芳梨を提供します!

