



令和6年度 9月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】 バランスの良い食事をとろう



日	曜	献立名 <small>こんだてめい けんたつな</small>	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		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	カポナータはイタリア料理で、なすをメインにした甘酢煮です。	牛乳				アップルパン				
		アップルパン		牛乳							
		ハンバーグ	ハンバーグ							677	757
		カポナータ			青ピーマン 赤ピーマン	なす 玉ねぎ セロリ にんにく				27.8	30.7
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ キャベツ				2.6	3.2
3	火	JA山口県美術統括本部さんから秋芳梨を無償提供していただきました。									
		美祢野菜カレー	秋吉台高原牛	牛乳	かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ なす	米 麦	油			
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆			きゅうり キャベツ	砂糖	油		668	831
		秋芳梨				秋芳梨				21.1	25.8
										2.4	3.1
4	水	麦ごはん		牛乳			米 麦				
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							652	792
		白玉ふのみそ汁	豆腐 とくちみそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 白玉ふ			24.1	27.8
		いんげんのごまあえ			にんじん さやいんげん	キャベツ	砂糖	ごま		2.3	2.8
5	木	鶏ちゃん焼きは、岐阜県の郷土料理です。昔は鶏肉が貴重だったため、お盆やお正月など特別な日に食べる料理でした。									
		麦ごはん		牛乳			米 麦				
		鶏ちゃん焼き	鶏肉 赤みそ		ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	砂糖	油		624	781
		厚揚げの具沢山汁	生揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 干しいたけ	じゃがいも こんにやく			25.1	30.6
										2.0	2.5
6	金	麦ごはん		牛乳			米 麦				
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 レンズ豆 赤みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油		706	866
		糸寒天のサラダ	ツナ	糸寒天		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油		28.1	34.8
		ヨーグルト		ヨーグルト						1.8	2.2
9	月	秋芳中学校の給食はありません。									
		ウイナーサンド	ウイナー	牛乳			米粉パン 砂糖				
		ラビオリスープ	ラビオリ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ キャベツ ほうれん草				687	
		こぶきいも					じゃがいも			27.7	
										3.0	
10	火	麦ごはん		牛乳			米 麦				
		さばのカレー焼き	さば				米粉			611	761
		はんぺん汁	はんぺん 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ				26.3	32.0
		ごま酢あえ				キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま		2.0	2.5
11	水	麦ごはん		牛乳			米 麦				
		じゃがいもと高野豆腐のそぼろ煮	鶏肉 高野豆腐 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油		651	815
		しらすあえ	しらす干し		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖			26.1	32.2
		ぶどう				ぶどう				1.8	2.2
12	木	麦ごはん		牛乳			米 麦				
		豚肉のオイスターソース炒め	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		597	759
		中華風コーンスープ	豆腐 卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし きくらげ コーンクリーム缶				24.5	30.2
										2.0	2.7

*材料の都合により、産地や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。

日 曜	献立名 <small>こんだてめい</small>	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中	
		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	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
13 金	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	647 25.9 2.4	787 30.2 3.1	
	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き		鶏肉		ねぎ					
	まごわやさしいみそ汁		たちうおつみれ 豆腐 とくちみそ	わかめ	にんじん オクラ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも			ごま
	おかかあえ		かつおぶし			キャベツ きゅうり	砂糖			
17 火	今年は9月17日が「中秋の名月」です。中秋の名月は特に月がきれいに見えるといわれています。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	676 24.4 1.9	805 27.8 2.3	
	さんまのしょうが煮		さんまのしょうが煮							
	里いも汁		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく			
	切り干し大根のしらす炒め		しらす干し		小松菜	キャベツ 切り干し大根				ごま油
お月見団子						お月見団子				
18 水	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	681 29.9 2.7	859 36.6 3.4	
	マーミナーチャンプルー		ベーコン 生揚げ 卵 かつおぶし		にんじん ニラ	もやし				ごま油
	沖縄そば汁		豚肉 かまぼこ		にんじん	しょうが 玉ねぎ	沖縄そば 砂糖			
19 木	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	630 24.3 1.9	766 28.0 2.5	
	鶏肉のゆかり焼き		鶏肉				米粉			
	豆乳みそ汁		豆腐 油揚げ 豆腐 とくちみそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				
	茎わかめあえ			茎わかめ佃煮		キャベツ きゅうり				
20 金	ナン	○		牛乳			ナン	611 26.1 2.3	774 32.7 2.9	
	ビーンズキーマカレー		豚肉 ひよこ豆 ミックス豆ビーンズ		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ				
	マカロニスープ		鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ			
	フライドポテト						じゃがいも			油
24 火	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	622 25.3 1.7	782 30.7 2.4	
	冬瓜の煮もの		鶏肉 うずら卵 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	冬瓜	こんにゃく 砂糖			油
	きゅうりの酢のもの		ツナ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ	砂糖			ごま
25 水	キムチチャーハン	○		牛乳		玉ねぎ 白菜キムチ 枝豆	米	679 23.7 2.0	811 28.6 2.4	
	揚げ春巻き		春巻き							油
	もずくスープ		豆腐 卵	もずく	にんじん オクラ	玉ねぎ				
	ナムル				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖			ごま油
26 木	肉うどん	○	秋吉台高原牛 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ	うどん 砂糖	608 23.2 2.7	781 28.7 3.5	
	酢みそあえ		糸かまぼこ	わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし				
	白ごはん						米			
	のりの佃煮			のりの佃煮						
27 金	南部焼きは南部地方(岩手県から青森県にまたがる地方)の料理で、魚や肉にごまをまがして焼いたものです。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	609 27.0 2.2	760 32.9 2.9	
	あじの南部焼き		あじ			砂糖	ごま			
	豚汁		豚肉 豆腐 とくちみそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも こんにゃく			
しそひじきあえ			しそひじき		キャベツ きゅうり					
30 月	黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン	673 31.7 2.3	789 38.1 2.8	
	かぼちゃのクリーム煮		鶏肉		にんじん ほうれん草	しめじ 玉ねぎ	マカロニ 米粉			バター
	プチプチサラダ		ツナ	パール麺		キャベツ きゅうり	砂糖			油