



# 令和6年度 10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】 健康なからだをつくる栄養素を知ろう



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)		
			<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			
1	火	ビビンバ	○	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく もやし 白菜キムチ	米 県産麦 砂糖	ごま油	613 24.6 2.2	758 30.5 2.7
		わかめとオクラのスープ		豆腐 たまご	わかめ	にんじん オクラ	玉ねぎ しいたけ				
		アセロラミルクゼリー					アセロラミルクゼリー				
2	水	白ごはん	○		牛乳			米		617 22.7 1.8	776 27.8 2.3
		じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油		
		梅おほかあえ		かつおぶし		ほうれん草	キャベツ もやし ねり梅	砂糖			
3	木	白ごはん	○		牛乳			米		639 25.4 2.1	766 28.7 2.7
		サバのケチャップがらめ		サバ				片栗粉	油		
		魚そうめん汁		魚そうめん 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ				
		昆布あえ			塩昆布		キャベツ きゅうり				
4	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		619 22.5 2.5	773 26.9 3.1
		鶏肉のスタミナ焼き		鶏肉			にんにく しょうが	砂糖	ごま油		
		さつまいものみそ汁		豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ	さつまいも			
		たくあんあえ					たくあん キャベツ きゅうり		ごま		
7	月	秋吉小学校の給食はありません。									
		照り焼きバーガー	○	ハンバーグ	牛乳	キャベツ		米粉パン 砂糖 片栗粉		770 33.3 3.6	
		大根スープ		鶏肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 しめじ	じゃがいも			
りんご					りんご						
8	火	ひよこ豆のカレー	○	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	米 県産麦 じゃがいも	油	637 22.3 2.4	799 27.0 3.0
		チンゲン菜のソテー		ツナ		チンゲン菜 にんじん	キャベツ				
9	水	炒り焼きは、お祝いのなどのハレの日に食べる佐賀県の料理です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		615 23.6 2.0	750 27.9 2.5
		たまご焼き		たまご焼き							
		炒り焼き		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ もやし	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		
ゆかりあえ					キャベツ きゅうり						
10	木	和風スパゲティ	○	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ しいたけ にんにく	スパゲティ	油	623 25.6 2.0	770 31.2 2.5
		チーズサラダ		ツナ	チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ブルーベリー蒸しパン					ブルーベリー	蒸しパンミックス			
11	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		643 25.5 2.4	798 29.3 2.8
		アジの塩焼き		アジ							
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
		れんこんのマヨ炒め				小松菜	れんこん にんにく		マヨネーズ		
15	火	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		614 23.1 2.1	770 28.2 2.6
		タッカルビ		鶏肉 赤みそ		にんじん ニラ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	さつまいも 砂糖	油		
		春雨スープ		豚肉 たまご		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ	春雨			
16	水	豚肉と高菜の混ぜご飯	○	豚肉	牛乳	高菜漬け にんじん		米		614 23.0 2.4	751 27.0 2.8
		イカのメンチカツ		イカメンチカツ					油		
		豆腐汁		豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのきたけ				
		ごま酢あえ			しらす干し		キャベツ もやし きゅうり	砂糖	ごま		

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)		
			牛乳	<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		
17	木	ミートスパゲティ	○	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ	スパゲティ 砂糖	油	645 24.3 1.5	801 29.4 2.1
		海藻サラダ		海藻ミックス		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		黒糖蒸しパン					蒸しパンミックス 黒糖				
18	金	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		638 23.7 2.2	761 26.8 2.7
		サンマのかんろ煮		サンマのかんろ煮							
		オクラのみそ汁		豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん オクラ	玉ねぎ	じゃがいも			
		磯香あえ			焼きのり	ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖			
21	月	米粉パン りんごジャム	○		牛乳			米粉パン りんごジャム		673 29.3 2.5	777 35.0 3.1
		ニョッキのクリーム煮		ベーコン 鶏肉		にんじん フロccoli	しめじ 玉ねぎ	ニョッキ	バター		
		ひじきサラダ		ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	砂糖	油		
22	火	わかめごはん	○		牛乳 わかめ			米 県産麦		602 21.8 2.6	753 26.6 3.1
		豚肉と大根の煮もの		豚肉		にんじん	大根 ごぼう 干しいたけ 枝豆	こんにゃく 砂糖	油		
		キャベツのみそ汁		生揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	キャベツ	さつまいも			
23	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		688 27.7 2.3	818 31.3 2.8
		サケの紅葉焼き		サケ		にんじん			マヨネーズ		
		ヤーコン麺汁		豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	ヤーコン麺			
		五目豆		平天 大豆	昆布	にんじん	ごぼう	砂糖			
24	木	こぎつねうどん	○	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖		600 24.5 2.5	766 30.1 3.1
		ごまドレッシングあえ		ツナ		ほうれん草	もやし キャベツ		ごま ごま油		
		白ご飯 味つけのり			味つけのり			米			
25	金	ハヤシライス	○	豚肉	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ しめじ	米 県産麦	油	691 24.9 2.5	853 29.6 3.0
		小松菜ソテー		ベーコン		小松菜	キャベツ とうもろこし		油		
		ヨーグルト			ヨーグルト						
28	月	秋芳中学校給食なし									
		チリコンカンサンド	○	豚肉 ミックスドビーンズ	牛乳	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	米粉パン	油	613 26.1 2.2	/
		白菜スープ		鶏肉		にんじん パセリ	えのきたけ 白菜	じゃがいも			
りんご					りんご						
29	火	美祢市の特産品である厚保くりを使ったごはんです。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。 今年は雨が少なかったので実は小さいですが、おいしい栗ができたそうです！									
		厚保くりごはん	○		牛乳			米	厚保くり	671 22.9 2.2	808 25.9 2.8
		鶏肉の唐揚げ		鶏肉				片栗粉	油		
		地場産野菜のみそ汁		豆腐 麦みそ		にんじん ねぎ	大根 しいたけ 白菜	さつまいも			
ゆずぎちあえ				小松菜	キャベツ ゆずぎち果汁	砂糖					
30	水	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		618 23.6 1.6	777 29.1 2.1
		冬瓜の煮もの		豚肉 うずらたまご 生揚げ		にんじん	冬瓜	こんにゃく 砂糖	油		
		酢のもの			わかめ しらす干し		キャベツ きゅうり	砂糖			
31	木	たまごごはんをすりつぶして丸めた、秋田県のおだんごです。									
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		633 20.8 2.1	780 24.8 2.4
		ちくわのいそべ焼き		ちくわのいそべたぶら							
		だまこ汁		鶏肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう まいたけ	だまこもち しらたき			
切り干し大根のソース炒め				にんじん	切り干し大根 もやし キャベツ	砂糖	油				

\*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。