



令和6年 9月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	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	まごはん サバのみそオイル焼き	○	サバ みそ	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		718 25.6 2.3	853 29.1 2.6
		ちくわと野菜のごま炒め		ちくわ		にんじん	キャベツ とうもろこし		ごま 油		
		タイピーエン		とり肉		にんじん イン ゲン	たまねぎ もやし キクラゲ	春雨			
3	火	 <p>【旬の食べ物 ぶどう】 美祿市秋芳町では、秋吉台特有の水はけの良い土を活かし、ぶどうの栽培が行われています。 デラウェアや巨峰、シャインマスカットなど多くの種類があります。</p> 									
		セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ・ゆで野菜)	○	ハンバーグ	県産牛乳	にんじん	キャベツ	県産丸パン		646 25.9 3.5	786 32.3 4.7
		ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト パセリ	ズッキーニ たまねぎ セロリ キャベツ	オリーブオイル			
		ぶどう (中のみ) スライスチーズ			中のみ) チーズ		ぶどう				
ミートボール 秋吉台高原牛 レンズ豆 ひよこ豆	ミートボール	県産牛乳		にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	市内産米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ				
4	水	海草サラダ	○		海草ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	649 20.1 2.2	891 27.0 2.8
		中のみ) ヨーグルト			中のみ) ヨーグルト						
		ミートボール 秋吉台高原牛 レンズ豆 ひよこ豆		ミートボール	県産牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく	市内産米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ		
5	木	 <p>【9月4日 クジラの日】 クジラと日本人の共生を考える日です。山口県では、昔からクジラ漁を行ってきました。 長門市青海島には、「クジラ墓」がありクジラの位牌や過去帳もあります。 食文化として残るクジラを考えてみましょう。</p> 									
		まごはん のりたま	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦 のりたま		654 33.0 2.6	829 41.2 3.3
		クジラの竜田揚げ 野菜のソース炒め		クジラ 豚肉 平天		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	片栗粉	揚げ油		
		じゃがいものみそ汁		油揚げ 県産みそ	わかめ	ほうれん草	なめこ	じゃがいも			
中華風炊き込みご飯	豚肉	県産牛乳		にんじん インゲン	たけのこ 干しいたけ	市内産米 市内産押し麦	ごま油				
6	金	 <p>【旬の食材 秋芳梨】 美祿市秋芳町では、二十世紀なし「秋芳梨」の栽培がさかんです。 1904年(120年前)から栽培が始まりました。秋芳町には植樹されて100年以上経った樹があり、 この樹からとれた秋芳梨は「長寿梨」として、東京のフルーツパーラーで販売されています。</p> 									
		煎しシュウマイ ポイルキャベツ 1食酢醤油	○	シュウマイ			キャベツ		598 23.7 2.2	801 31.6 3.1	
		中華スープ 秋芳梨		県産豆腐		にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ 秋芳なし	片栗粉			ごま油
まごはん いわしかぼすれモン煮		県産牛乳 いわし				市内産米 市内産押し麦					
9	月	ごまあえ	○			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	591 24.9 1.7	
		もずくスープ		豚肉 たまご	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
		米粉パン マーシャルピーンズ			県産牛乳			県産コッパン マーシャルピーンズ			
10	火	ポテトのチーズ煮	○	ベーコン	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	711 25.8 3.3	
		カレースープ		ウインナー 豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー		油 カレールウ		
		 <p>【こぶっちゃん給食】 しいたけ 美祿市美東町では、菌床しいたけが栽培されています。菌床とは、おがくずを固めたもので これに適度な栄養を加え、湿度・気温を保つことで、室内で衛生的にしいたけを栽培する ことができます。1年中、安定して収穫でき、おいしさも格別です!!</p> 									
11	水	まごはん とり肉のから揚げ	○	とり肉	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦 片栗粉	揚げ油	633 25.6 2.3	800 31.5 2.8
		そうめんうりの酢の物				にんじん	そうめんうり きゅうり	砂糖			
		しいたけのみそ汁		県産豆腐 油揚げ 県産みそ		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ				





日	曜	献立名	牛乳	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		
12	木	菜めし	○	県産牛乳	菜めしのもと		市内産米 市内産押し麦			578 23.1 1.7	734 28.7 2.2
		肉じゃが		秋吉台高原牛 厚揚げ	にんじん	たまねぎ 枝豆	糸こんにゃく じゃがいも 砂 糖	油			
		ゆかりあえ			にんじん ゆかり	キャベツ もやし					
13	金	豚キムチチャーハン	○	ぶた肉	県産牛乳		たまねぎ キムチ	市内産米 市内産押し麦		523 20.4 2.1	729 26.0 2.9
		のりの和え物			やきのり	にんじん	キャベツ もやし	ごま油 ごま			
		わかめスープ		県産豆腐	わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ				
17	火	<p>【季節の行事 お月見】 今日は、中秋の名月です。旧暦の8月15日の夜に見る月をいい、おつきみ団子や、里いもなどの秋の収穫物、スキを飾ります。</p>									
		黒糖パン お月見ゼリー	○	県産牛乳				黒糖パン お月見ゼリー		621 20.7 2.3	758 24.9 3.0
		秋のポトフ		ウィンナー とり肉	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
プチプチサラダ		パルめん		にんじん	キャベツ とうもろこし	ドレッシング					
18	水	麦ごはん	○	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		605 23.1 1.6	764 28.8 2.0	
		マーボーなす		ぶた肉 豆腐 大豆ミート 赤みそ	にんじん ねぎ	なす たけのこ	片栗粉	油 ごま油			
		ピーマン汁		たまご	にんじん ほうれん草	たまねぎ	ピーマン				
19	木	ゆかりごはん	○	県産牛乳	ゆかり		市内産米 市内産押し麦		601 22.9 3.3	787 28.6 4.3	
		カレーうどん		ぶた肉 秋吉台高原牛	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも 県産うどん	カレールウ 油			
		ビーンズサラダ		白花豆 大福豆 大豆 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ	ドレッシング			
20	金	麦ごはん たくあんあえ	○	県産牛乳	にんじん	キャベツ もやし	市内産米 市内産押し麦 砂糖		573 26.0 2.0	747 34.1 2.9	
		いわしのトマト煮		花かつお	いわし	トマト					
		さつま汁		ぶた肉 県産みそ	にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ ごぼう	こんにゃく さつまいも				
24	火	<p>【旬の食べ物 さつまいも】 今から400年くらい前、中国から琉球（今の沖縄県）を経て、薩摩の国（今の鹿児島県）に伝わりました。このことから、薩摩の国からきた芋「さつまいも」という名前が、全国に広まったのは、江戸時代に飢饉に強い作物として幕府が栽培を推奨したのがきっかけです。</p>									
		コッペパン イチゴジャム	○	県産牛乳				県産コッペパン イチゴジャム		658 29.7 2.9	819 36.6 3.7
		さつまいものシチュー		ぶた肉 とり肉 豆乳 白花豆	にんじん ニンブース	たまねぎ グリ	さつまいも	油 シチュールウ			
ツナサラダ	まぐろ水煮	わかめ		にんじん	キャベツ	ドレッシング					
25	水	麦ごはん	○	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		562 23.8 1.5	712 29.4 2.0	
		ホイコウロウ		ぶた肉 赤みそ	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖	ごま油			
		中華スープ		県産豆腐 たまご	にんじん ほうれん草	たまねぎ	片栗粉	ごま油			
26	木	さつまいもの蒸しパン	○	県産牛乳			さつまいも 蒸しパンミック ス		618 21.0 2.0	804 26.1 2.6	
		スパゲティ・ミートソース		ぶた肉 秋吉台高原牛 レンズ豆 大豆ミート	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	油			
		レモンサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモ ン汁	ドレッシング				
27	金	麦ごはん ゆかりあえ	○	県産牛乳	にんじん ゆかり	キャベツ もやし	市内産米 市内産押し麦		588 29.3 1.3	746 36.7 1.9	
		ポテトとお米のささみカツ		ささみカツ				揚げ油			
		小野茶めん汁		ぶた肉 県産豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	小野茶めん				
30	月	麦ごはん いわしおかか煮	○	県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		603 26.6 2.3	761 32.5 3.1	
		酢の物		いわし かつお節	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖			
		ぶた汁		ぶた肉 県産みそ	にんじん ねぎ	白菜 大根	こんにゃく さつまいも				

\*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。

