



令和6年 10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・豆腐品	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 いちも・砂糖	6群 油脂		
1	火	コッペパン マーガリン		県産牛乳				コッペパン	マーガリン	685 22.5 3.1	793 26.1 3.6
		ビーフシチュー	秋吉台高原牛		にんじん コロー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油 ビーフシチュールー			
		海藻サラダ		海藻サラダ	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
2	水	麦ごはん ごまあえ		県産牛乳	にんじん	もやし キャベツ	市内産米 市内産押し麦 砂糖	ごま	570 23.4 1.4	725 29.8 1.7	
		大豆とごぼうのメンチカツ	大豆			ごぼう	パン粉	揚げ油			
		とうふ汁	豆腐		にんじん ほうれん草	しめじ たまねぎ					
3	木	ゆかりごはん		県産牛乳	ゆかり		市内産米 市内産押し麦		557 26.2 2.2	725 32.8 3.1	
		山菜うどん	とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ わらび たけのこ 干しいたけ	県産うどん				
		切り干し大根の煮物	平天 ぶた肉		にんじん インゲン	切り干し大根	砂糖	油			
4	金	ポークカレー	ぶた肉 秋吉台高原牛 レンズ豆 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ	市内産米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ	641 24.2 2.0	806 29.6 2.5	
		チーズサラダ		チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			
7	月	麦ごはん いそかあえ		県産牛乳 きざみのり	にんじん	もやし キャベツ	市内産米 市内産押し麦 砂糖		626 26.1 2.0	752 30.5 2.3	
		サバの和風カレー煮	サバ				砂糖				
		小野菜めん汁	県産とうふ とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ 市内産生しいたけ	小野菜めん				
8	火	ミートパン (背割りコッペパン・ミート)	秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート レンズ豆 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん	たまねぎ	コッペパン 砂糖	油	613 27.8 2.3	716 32.7 2.7	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし					
9	水	 <p style="text-align: center;"><沖縄料理> 日本の一番西にある県です。昔は「琉球」と呼ばれていました。 パイナップルやさとうきびなどの南国特有の産物が多く栽培されています。</p> 									
		麦ごはん クープ和え		県産牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり	市内産米 市内産押し麦		596 27.1 2.1	760 33.6 2.6	
		魚のてんぷら	さかな				小麦粉	揚げ油			
沖縄そば汁	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ	沖縄そば 砂糖	油					
10	木	 <p style="text-align: center;"><こぶっちゃん給食：今月は「かぼちゃ」を紹介します> <目の愛護デー> かぼちゃは、夏が旬の野菜です。色の濃い野菜に分類され、体の抵抗力を上げたり、 ガンを予防したりします。目を保護するためにも「かぼちゃ」を食べましょう。</p> 									
		麦ごはん ゆかりあえ		県産牛乳	にんじん ゆかり	もやし キャベツ	市内産米 市内産押し麦		563 27.7 1.7	712 33.8 2.4	
		とり肉のしおこうじ焼き	とり肉				塩こうじ	油			
かぼちゃのみそ汁	油揚げ 県産とうふ 県産みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ	じゃがいも						
11	金	麦ごはん 豚キムチ	ぶた肉 生揚げ	県産牛乳		キムチ もやし たまねぎ	市内産米 市内産押し麦	油	591 25.0 2.0	737 30.4 2.9	
		もずくスープ	とり肉 たまご	もずく	にんじん ねぎ	キャベツ	じゃがいも				
		ヨーグルト		ヨーグルト							
15	火	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		キャベツ にんじん	県産パン		591 24.9 3.3	749 30.9 4.4	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆 白花 豆 いんげん豆		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも	油			

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・豆腐製品	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			
16	水	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		591 23.9 1.6	749 29.5 2.1	
		ホイコウロウ		ぶた肉 赤みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	砂糖	油			
		ビーフン汁		たまご 県産とうふ		にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし	ビーフン	ごま油			
17	木	ハヤシライス		秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ	市内産米 市内産押し麦	油 ハヤシライスルー	612 20.0 2.4	777 24.8 3.1	
		プチプチサラダ			パルチ	にんじん	キャベツ とうもろ こし		ドレッシング			
18	金	 <p style="text-align: center;"><季節の食べ物：厚保くり> 美祿市厚保町で栽培されています。厚保くりの歴史は250年にも及び、山口県有数の「くり」の 産地として有名です。日当たりと水はけが大事で、土作りにも力をいれているそうです。 JA山口県様より無償提供していただいた貴重な厚保くりです。</p> 										
		厚保くりごはん サケメンチカツ		サケメンチカツ	県産牛乳				市内産米 厚保くり パン粉	揚げ油	602 20.3 2.7	776 24.6 3.6
		梅おかがあえ		花かつお		にんじん	キャベツ もやし ねり梅	砂糖				
		きのこの豆乳みそ汁		県産とうふ 油揚げ 豆乳 県産みそ	わかめ	にんじん	しめじ えのき しいたけ 白菜					
わかめごはん			県産牛乳 わかめ				市内産米 市内産押し麦					
21	月	肉じゃが		秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	たまねぎ 枝豆	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	油	636 21.7 1.8		
		たくあんあえ		花かつお		にんじん	キャベツ もやし たくあん	砂糖				
		コッパパン りんごジャム			県産牛乳			コッパパン りんごジャム				
22	火	カレースープ		ウィンナー ぶた肉		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	カレールウ 油	674 24.6 3.1	713 26.5 3.5	
		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			
		麦ごはん すのもの		タコ	県産牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	市内産米 市内産押し麦 砂糖				
23	水	とり肉のからあげ					にんにく しょうが	片栗粉	揚げ油	652 27.2 2.3	826 33.7 2.9	
		さつまい		ぶた肉 県産みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ ごぼう	さつまいも こんにゃく				
		ココア蒸しパン			県産牛乳			蒸しパンミックス ココア				
24	木	大根ミートスパゲティ		ぶた肉 大豆ミート 秋吉台高原牛		にんじん トマト	大根 たまねぎ しめじ しょうが にんにく	スパゲティ	油	622 21.6 2.1	802 27.4 2.6	
		チーズサラダ			チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング			
		枝豆ゆかりごはん			県産牛乳	ゆかり	枝豆	市内産米 市内産押し麦				
25	金	サバの塩焼き 野菜ソテー		サバ ぶた肉 平天		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ		油	638 30.2 2.9	762 34.4 3.7	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ 県産みそ		にんじん ほうれん草	白菜	じゃがいも				
		麦ごはん			県産牛乳			市内産米 市内産押し麦				
28	月	肉大根		秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	大根	こんにゃく 砂糖	油	613 23.4 2.2		
		ふるさとみそ汁		県産とうふ 県産みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 白菜	里いも				
		黒糖パン			県産牛乳			黒糖パン				
29	火	かぼちゃのシチュー		とり肉 ベーコン 豆 乳	県産牛乳	かぼちゃ フロッ コリー	たまねぎ カリフラ ワー 白菜		油 クリームシチュ ールウ	731 25.8 3.4	814 28.9 4.0	
		海草サラダ			海草	にんじん	キャベツ とうもろ こし		ドレッシング			
		麦ごはん			県産牛乳			市内産米 市内産押し麦				
30	水	マーボー大根		ぶた肉 秋吉台高原牛 大豆ミート とうふ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 にんにく しょうが	砂糖	油	618 24.0 2.3	786 29.7 3.1	
		白菜とたまごのスープ		たまご ベーコン		にんじん ほうれん草	白菜 とうもろこし しめじ					
		牛ごぼうごはん		秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん インゲ ン	ごぼう 玉ねぎ	市内産米 市内産押し麦 こんにゃく 砂糖	油			
31	木	ゆずきちあえ 豚汁		ぶた肉 県産とうふ 県産みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ ゆずきち 果汁 白菜 大根		里いも 砂糖	534 22.7 2.4	744 30.1 3.2	
		中のみ) ヨーグルト			ヨーグルト							

* 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。

