

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)				
			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		美東小	美東中		
				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				
16	月	パン 県産いちごジャム		県産牛乳				パン 県産いちごジャム			657 29.3 3.1	765 34.4 3.7	
		豆乳シチュー	○	県産とり肉 県産ふた肉 県産豆腐 県産大豆	県産牛乳	市内産ほうれん そう	市内産たまねぎ	じゃがいも	シチュールウ 油				
		アスパラガスのサラダ		県産ハム			キャベツ 市内産きゅうり 市内産アスパラガス	砂糖	油				
17	火	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 県産押し麦			587 26.6 1.9	727 32.3 2.6	
		麻婆たまげなす豆腐	○	秋吉台高原牛 県産ふた肉 県産豆腐 赤みそ		ねぎ	県産なす 市内産たまげのこ 市内産たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油				
		小野茶麺汁		県産とり肉		にんじん 市内産ほうれん そう	市内産たまねぎ 県産生しいだけ	小野茶めん					
18	水	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 県産押し麦			616 19.9 1.9	749 23.8 2.3	
		県産ポークコロッケ ゆずきちあえ	○	県産ポークコロッケ		にんじん	キャベツ 市内産きゅうり 県産ゆずきち	砂糖	油				
		美東こんにゃくのみそ汁		県産豆腐 県産あみそ		にんじん 市内産ほうれん そう	県産れんこん 市内産たまねぎ 市内産しいだけ	市内産こんにゃく	ごま				
19	木	アップル蒸しパン		県産牛乳				蒸しパンミックス 県産りんごジュース ドライアップル			580 21.3 2.2	717 25.9 2.8	
		ほうれん草のスパゲティ	○	県産ベーコン 県産とり肉		にんじん 市内産ほうれん そう	市内産たまねぎ 市内産生しいだけ にんにく	スパゲティ	油				
		しらすのサラダ		県産しらす		にんじん	キャベツ 市内産きゅうり	砂糖	油				
20	金	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 県産押し麦			586 26.8 1.9	749 23.8 2.3	
		いわしのトマト煮 ごまあえ	○	いわしのトマト煮		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		沢煮腕		ふた肉 県産豆腐		にんじん れんそう	ほろ 干しいだけ ただのこ たまねぎ ごぼう						
23	月	黒糖パン		県産牛乳				黒糖パン			619 23.9 2.4	715 28.0 3.0	
		にんじんのポタージュ	○	とり肉 豆乳	県産牛乳	にんじん パセ リ	たまねぎ マジジュルム	じゃがいも	シチュールウ				
		海藻サラダ		まぐろ水煮	海藻ミックス	にんじん	キャベツ とうもろこし		油 ごま油				
24	火	麦ごはん		県産牛乳				市内産米 県産押し麦			595 28.0 1.3	719 33.9 1.7	
		豚キムチ	○	ふた肉 厚揚げ			もやし キムチ た まねぎ		油				
		わかめと豆腐のスープ		県産豆腐	わかめ	にんじん	しめじ えのき た まねぎ						
		ヨーグルト		ヨーグルト									
25	水	ビーンズカレー	○	秋吉台高原牛 レンズ豆 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	市内産米 県産押し麦 じゃがいも	油 カレールウ		637 21.5 2.1	789 25.7 2.6	
		梅サラダ		わかめ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	砂糖	油				
26	木	 <世界の料理 タイ> 「ガパオライス」は、日本語で「パジル炒めご飯」の意味があります。具をご飯にのせ、混ぜながらいただきます。											
		セルフガパオライス	○	とり肉 ふた肉 たまご 大豆ミート	県産牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ セロリ	市内産米 県産押し麦 パン粉	油			568 24.5 2.0	700 30.1 3.6
もずくスープ		ふた肉	もずく	にんじん ねぎ	もやし	じゃがいも							
27	金	ひじきごはん	○	とり肉 大豆 油あげ	県産牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん		市内産米 しらたき	砂糖	油	609 25.2 2.6	752 30.3 3.6	
		じゃがいものそぼろ煮		ふた肉		にんじん	たまねぎ ごぼう 市内産干しいだけ グリーンピース	じゃがいも	砂糖	油			
		かきたまみそ汁		たまご 県産豆腐 県産あみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき						
30	月	パン マーガリン		県産牛乳				パン	マーガリン		678 26.7 2.7	749 23.8 2.3	
		ごぼうのミートグラタン	○	秋吉台高原牛 レンズ豆	チーズ	にんじん トマト パセリ 市内産ほうれん そう	ごぼう たまねぎ	マカロニ	油				
		ゆで野菜				フロッキー	キャベツ						
		コンソメスープ		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも					

*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。

