令和7年度　９月給食献立予定表

（　★と☆は対象校のみのメニューです。　）

美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	牛乳	主な材料 <赤>体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	主な材料 <赤>体をつくる 2群 乳製品 小魚・海そう	主な材料 <緑>体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	主な材料 <緑>体の調子をととのえる 4群 その他の野菜 果物	主な材料 <黄>熱や力になる 5群 米 パン めん いも・砂糖	主な材料 <黄>熱や力になる 6群 油脂	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 小	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 中
1	月	6月に美祢市学校給食センターへ来た、実習生が考えた献立です。サラダに夏野菜を使っているのがポイントです。									
		麦ごはん	○		牛乳			米　県産麦		574 25.2 1.7	697 30.1 2.2
		さばのごまみそかけ		さば　赤みそ			しょうが	さとう	ごま		
		具だくさんすまし汁		とうふ		にんじん ほうれん草	しいたけ　たけのこ 玉ねぎ				
		夏野菜と枝豆のサラダ				赤ピーマン	キャベツ　きゅうり 枝豆	さとう	油		
2	火	シークヮーサーは沖縄の方言で「シー」が酸っぱい、「クヮーサー」が食べさせる意味です。									
		麦ごはん	○		牛乳			米　県産麦		602 24.7 2.5	722 29.3 2.9
		ゴーヤチャンプルー		ベーコン　生あげ かつおぶし　卵		にんじん ゴーヤ	もやし		油		
		沖縄そば汁		ぶた肉　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ	沖縄そば　さとう			
		シークヮーサーゼリー						シークヮーサーゼリー			
3	水	明日９月４日は「くじらの日」です。山口県では古くから捕鯨が行われており、年中行事やお祝いの日だけでなく、日常的にもくじらを食べていました。									
		麦ごはん	○		牛乳			米　県産麦		588 26.8 2.2	715 31.9 2.7
		くじらのたつたあげ		くじらのたつたあげ					油		
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ とうふ　麦みそ		にんじん　ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ				
		しそひじきあえ			しそひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり				
4	木	米粉パン　マーシャルビーンズ		マーシャルビーンズ	牛乳			米粉パン		628 26.0 2.5	767 31.5 3.2
		じゃがいもチリコンカン		ぶた肉　大豆 赤えんどう豆		にんじん　ﾄﾏﾄ缶 ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも			
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	油		
5	金	JA山口県美祢統括本部さんから秋芳梨を無償でいただきました。美祢市学校給食センターでは３回にわけて秋芳梨を提供します。 今日の秋芳梨提供校は、伊佐小・麦川小・秋吉小・秋芳桂花小・於福小・秋芳中です。									
		ふわふわ丼		ぶた肉　とうふ 卵	牛乳	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ごぼう 干ししいたけ	米　かたくりこ 県産麦　さとう	油	622 26.8 1.8	749 31.8 2.0
		ささみの酢のもの		ささみ水煮	わかめ	にんじん	きゅうり　もやし	さとう			
		★秋芳梨					★梨				
8	月	麦ごはん			牛乳			米　県産麦		571 25.0 1.7	695 29.7 2.1
		家常豆腐		ぶた肉　生あげ 赤みそ		青ピーマン にんじん	玉ねぎ　干ししいたけ しょうが　にんにく	さとう かたくりこ	ごま油		
		ワンタンスープ		とり肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ　もやし	タンメン	ごま油		
9	火	今日の秋芳梨提供校は、美祢分教室・豊田前小・伊佐中・大嶺中です。									
		ポークカレー		ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	米　県産麦 じゃがいも	油　カレールウ	603 21.6 2.2	725 25.1 2.9
		ひじきサラダ		ツナ	ひじき		キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	油		
		★秋芳梨					★秋芳梨				
10	水	麦ごはん			牛乳			米　県産麦		584 24.5 2.3	710 29.1 2.8
		とり肉のしょうが焼き		とり肉			しょうが				
		なめこのみそ汁		油あげ　とうふ 麦みそ		にんじん　ねぎ	なめこ　玉ねぎ	じゃがいも			
		キャベツのごまいため		平天		小松菜　にんじん	キャベツ		油　ごま		
11	木	今日の秋芳梨提供校は、大嶺小・厚保小・厚保中です。									
		フィッシュバーガー （丸型横割りパン・ゆで野菜・魚フライ）		魚フライ	牛乳	キャベツ	ほうれん草	米粉パン	油 タルタルソース	577 23.8 2.3	709 28.8 2.8
		ABCスープ		とり肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　大根	じゃがいも マカロニ			
		★秋芳梨					★秋芳梨				
12	金	わかめごはん			牛乳　わかめ			米　県産麦		608 23.8 2.6	723 27.3 3.3
		たまご焼き		たまご焼き							
		きつねうどん汁		とり肉　油あげ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ	うどん　さとう			
		たくあんあえ				にんじん	きゅうり　もやし たくあん		ごま		

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			
			牛乳	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	小	中
16	火	9月15日は敬老の日です。「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えやすくする7つの食材の頭文字をとった言葉です。								
		麦ごはん			牛乳			米　県産麦		617 25.0 2.4	749 29.6 2.9
		いわしの梅煮		いわしの梅煮							
		まごわやさしいみそ汁		たちうおつみれ とうふ　麦みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ	じゃがいも	ごま		
		あまずあえ				にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう			
17	水	キムチチャーハン		ぶた肉	牛乳		白菜キムチ　玉ねぎ 枝豆　しょうが にんにく	米	ごま油	591 22.2 2.5	703 26.0 3.2
		トックスープ		とり肉		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　キャベツ	トック	ごま油		
		ナムル				にんじん ほうれん草	もやし	さとう	ごま油　ごま		
18	木	給食センターで蒸しパン作りに挑戦します。蒸しパンは9月から10月にかけて3回に分けて提供します。 今日の蒸しパン提供校は、麦川小・伊佐中・大嶺中です。									
		なすとトマトのミートスパゲティ		ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん　ﾄﾏﾄ缶 青ピーマン	玉ねぎ　なす	スパゲティ	油	588 24.2 2.0	709 28.6 2.5
		海そうサラダ		ツナ	海そうミックス		キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	油		
		★黒とう蒸しパンまたは☆豆乳パン						★蒸しパンﾐｯｸｽ ★黒とう ☆豆乳ﾊﾟﾝ			
19	金	ミネドン給食の日。今月は美祢市の美東町でとれた「きゅうり」と「オクラ」を使っています。									
		麦ごはん			牛乳			米　県産麦		602 22.9 1.6	730 27.1 1.8
		とり肉のからあげ		とり肉				米粉	油		
		オクラのすまし汁		とうふ　かまぼこ	わかめ	にんじん　オクラ	玉ねぎ　えのきたけ				
		きゅうりのこんぶあえ			塩こんぶ	にんじん	きゅうり　もやし キャベツ				
22	月	麦ごはん			牛乳			米　県産麦		587 25.9 1.6	710 308 1.8
		とうふの中華煮		ぶた肉　とうふ うずら卵		にんじん　ねぎ	干ししいたけ　玉ねぎ キャベツ　しょうが にんにく	かたくりこ さとう	ごま油		
		切干大根のサラダ		ツナ			切干大根　もやし きゅうり	さとう	ごま油		
24	水	さんまは9月～10月が旬の魚です。体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような形をしていることから、漢字では「秋刀魚」と書きます。									
		麦ごはん			牛乳			米　県産麦		602 23.5 2.5	713 27.0 3.0
		さんまのかば焼き風		さんま米粉付				さとう	油		
		とりだんご汁		とりだんご 麦みそ　とうふ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ	じゃがいも			
		いそかあえ			焼きのり	にんじん ほうれん草	キャベツ	さとう			
25	木	今日の蒸しパン提供校は、美祢分教室・豊田前小・伊佐小・秋吉小・秋芳中・於福小・秋芳桂花小です。									
		和風スパゲティ		ぶた肉	牛乳	にんじん　小松菜	ごぼう　玉ねぎ しめじ　にんにく	スパゲティ	油	582 23.2 1.9	701 27.6 2.2
		コールスローサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり　キャベツ とうもろこし	さとう	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ		
		★黒とう蒸しパンまたは☆黒とうパン						★蒸しパンﾐｯｸｽ ★黒とう ☆黒糖ﾊﾟﾝ			
26	金	ポークハヤシライス		ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　しめじ 枝豆	米　県産麦	油　ハヤシルウ	639 24.9 2.4	756 28.8 3.0
		野菜のカラフルソテー		ベーコン		ほうれん草 赤ﾋﾟｰﾏﾝ　黄ﾋﾟｰﾏﾝ	キャベツ		油		
		ヨーグルト			ヨーグルト						
29	月	麦ごはん			牛乳			米　県産麦		656 22.5 2.3	761 25.9 2.6
		あげ春巻き						春巻き	油		
		にらともやしの担々スープ		ぶた肉　とうふ 赤みそ		にんじん　にら	玉ねぎ　もやし きくらげ	さとう			
		しそドレッシングサラダ		ささみ水煮		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし				
30	火	麦ごはん			牛乳			米　県産麦		575 25.1 1.8	696 29.7 2.3
		とり肉の塩こうじ焼き		とり肉							
		かきたま汁		とうふ　卵		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ	じゃがいも かたくりこ			
		こうみあえ		ツナ		ほうれん草 にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし しょうが	さとう			

＊　この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立表です。
給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

＊　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。