



令和7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 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		美東小	美東中
			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 月	きなこ揚げパン	○	きなこ	県産牛乳			パン さとう	油	627 25.0 2.3	729 28.9 2.9
	えだまめとベーコンのソテー		ベーコン		えだまめ にんじん ブロッコリー	とうもろこし キャベツ たまねぎ		油		
	キャベツのミルクスープ		鶏肉	県産牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも			
2 火	菜めし	○		県産牛乳	菜めしの素		市内産米 県産麦		607 26.7 2.2	747 32.4 2.7
	鶏のごま味噌煮		鶏肉 生揚げ 赤みそ		にんじん さや いんげん	ごぼう れんこん	じゃがいも こんにゃく さとう	油 ごま		
	もずく汁		鶏肉 県産豆腐 たまご	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのき				
3 水	麦ごはん いわしの梅味噌煮	○	いわしの梅味噌煮	県産牛乳			市内産米 県産麦		598 23.7 2.2	727 28.6 2.9
	たくあんあえ				にんじん	たくあん キャベツ もやし				
	とうにゅうじる 豆乳汁		県産豆腐 豆乳 県産麦みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こんにゃく			
4 木	〈9月4日はくじらの日〉 山口県下関市の港は、鯨を捕獲して調査する港として利用されています。 山口県の郷土料理の中にもくじらを使った料理があげられています。									
	麦ごはん くじらの竜田揚げ	○	くじらの竜田揚げ	県産牛乳			市内産米 県産麦	油	669 28.8 2.0	828 35.4 2.8
	チンゲンサイのソテー		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし キャベツ		油		
	すいとん汁		揚げ餅		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい	すいとん さといも こんにゃく			
5 金	〈旬の食材 秋芳梨〉 美祢市秋芳町で生産されている二十一世紀梨です。甘みと酸味のバランスが良く、みずみずしさと食感が特徴です。 今年度もJAさんより無償で提供していただきました。地元の食材をよく味わいましょう。									
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		604 23.5 1.7	744 28.3 2.4
	回鍋肉		豚肉 赤みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	ごま油		
	ワンタンスープ 秋芳梨		ワンタン 県産豆腐		にんじん ほうれん草	もやし 秋芳梨	片栗粉	ごま油		
8 月	〈旬の食材 ぶどう〉 ぶどうは世界で一番生産量が多い果物です。テラウェアや巨峰、シャインマスカットなどさまざまな種類があります。									
	セルフミートパン	○	牛肉 豚肉 レンズ豆 大豆ミート	県産牛乳	にんじん	たまねぎ	背割りパン さとう	油	665 27.2 2.5	819 33.7 3.3
	コンソメスープ ぶどう		ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし 市内産ぶどう	じゃがいも			
9 火	麦ごはん 鶏のからあげ	○	鶏肉	県産牛乳		しょうが にんにく	市内産米 県産麦 片栗粉	油	619 26.3 1.8	760 32.0 2.5
	そうめんうりの和え物		永かまぼこ		にんじん	そうめんうり きゅうり	さとう			
	豆腐汁		県産豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき	やきふ			
10 水	〈こぶっちゃん給食 生しいたけ〉 美祢市美東町では、菌床しいたけを1年通して栽培しています。 肉厚でうまみがたっぷりのしいたけをチャーハンでいただきます。									
	しいたけ入りカレーチャーハン	○	豚肉	県産牛乳	えだまめ にんじん	美祢市しいたけ キャベツ たまねぎ	市内産米	油	614 21.8 2.2	753 26.2 2.8
	プチプチサラダ			パール類	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油		
	卵スープ 冷凍みかん		たまご ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ 冷凍みかん	じゃがいも			
11 木	〈長崎県の料理 皿うどん〉 皿うどんは、ちゃんぽんを出前するときに、汁がこぼれないようにアレンジをして作られたのが始まりです。									
	黒糖きなこ蒸しパン	○	きなこ	県産牛乳			蒸しパンミックス 黒糖		578 23.7 2.5	713 28.4 3.3
	皿うどん		イカ 豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	だけのこ キャベツ もやし たまねぎ しょうが 市内産干しいたけ	皿うどん 片栗粉			
	ささみのレモンサラダ		鶏ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	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		美東小	美東中
				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 いち・砂糖	6群 油脂		
敬老の日 ＜敬老の日献立＞ 健康に長生きするために、「まごは（わ）やさしい」食材を意識して、日々の食事の中に取り入れていきましょう。											
12	金	まごはん さんまの天ぷら	○	さんまの天ぷら	県産牛乳				油	576 25.7 2.0	702 31.5 2.6
		まごわやさしいみそ汁		油揚げ 県産あみそ	わかめ	にんじん こまつな ねぎ	なめこ	じゃがいも	ごま		
		昆布和え			昆布	にんじん	キャベツ もやし				
16	火	豚キムチチャーハン	○	豚肉	県産牛乳		キムチ たまねぎ	市内産米 県産麦	油	587 26.1 1.5	722 31.9 2.0
		韓国風のりのあえもの			のり	にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま ごま油		
		中華スープ		鶏肉 たまご 県産豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ	片栗粉	ごま油		
17	水	まごはん さばのホイル包み	○	さばのホイル包み	県産牛乳			市内産米 県産麦		625 23.3 2.7	761 27.7 3.5
		酢の物			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
		キムチ汁		県産豆腐 県産あみそ		にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう はくさい キムチ	じゃがいも			
18	木	ココア蒸しパン	○		県産牛乳			蒸しパンミックス さとう		581 21.2 1.7	709 25.3 2.2
		和風きのこスパゲティ		イカ まぐろ水煮		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ 市内産しいたけ にんにく	スパゲティ	油		
		ビーンズサラダ		大豆 インゲン豆	わかめ	にんじん	キャベツ		油		
19	金	まごはん かつおカツ	○	かつおカツ	県産牛乳			市内産米 県産麦	油	613 24.5 1.6	741 29.3 2.0
		沢煮腕		豚肉 県産豆腐		にんじん ほうれん草	市内産干しいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう				
		ごま和え				にんじん ほうれん草	もやし	さとう	ごま		
22	月	＜世界の料理 オーストリア＞ オーストリアでは、牛肉を使った煮込み料理が多くあります。 パプリカがアクセントのビーフシチューと、オーストリア風のさっぱりとしたポテトサラダが登場します。									
		パン ウィンナー	○	ウィンナー	県産牛乳			パン		722 25.9 2.9	823 29.1 3.3
		マスタード入りジャーマンポテト		ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
		オーストリア風ビーフシチュー		秋吉台高原牛		トマト にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー しめじ		油 ビーフシチュールー		
24	水	ハヤシライス	○	秋吉台高原牛 レンズ豆	県産牛乳	にんじん トマト	しめじ たまねぎ グリンピース にんにく	市内産米 県産麦	ハヤシルー	674 19.5 2.0	822 22.9 2.3
		海藻サラダ ミルメーク(コーヒール)			海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルメーク	油 ごま油		
25	木	＜大分県の料理 とりめし＞ 大分県では、一世帯あたりの鶏肉消費量が日本一だと言われています。 とりめしは、鶏肉のうまみがつまんだ混ぜご飯です。									
		とりめし	○	鶏肉	県産牛乳	にんじん	市内産干しいたけ ごぼう	市内産米 県産麦		593 23.8 1.9	725 28.7 2.6
		のりごまあえ			のり	ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま		
		だまご餅入りみそ汁		県産豆腐 油揚げ 県産あみそ		にんじん ねぎ	はくさい	だまご餅 じゃがいも			
26	金	まごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		617 24.2 1.5	755 29.5 2.1
		韓国風肉じゃが		豚肉 生揚げ 赤あみそ		にんじん えだまめ	たまねぎ	じゃがいも しらたき さとう	油 ごま		
		梅おかかあえ		かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり ume	さとう			
29	月	パン イチゴジャム	○		県産牛乳			パン イチゴジャム		663 29.6 2.3	
		コーンフレークチキン		鶏肉	チーズ			コーンフレーク パン粉	マヨネーズ		
		柑橘ドレッシング和え				にんじん	キャベツ きゅうり		夏みかんドレッシング		
		コーンスープ		ベーコン	県産牛乳 豆乳	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	シチュールー		
30	火	まごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		621 26.3 1.5	766 32.2 2.0
		鶏のこんさいがらめ		鶏肉		にんじん えだまめ	れんこん ごぼう	さつまいも さとう 片栗粉	油		
		かきたま汁		たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉			

*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。