



令和7年度 10月給食献立予定表

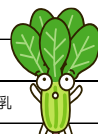
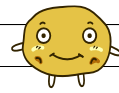
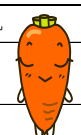


美祢市学校給食センター

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		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					
1	水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		584 25.8 1.8	732 33.1 2.5	
	けんちょう	とり肉 油あげ とうふ			にんじん	だいこん しいたけ えだまめ	さといも さとう	油					
	ししゃもの塩焼き	ししゃも											
	しらす和え			しらす	ほうれん草 にんじん	はくさい	さとう						
2	木	秋の味覚のきのこには、しいたけ、しめじ、えのきなどたくさんの種類があります。										633 23.4 2.8	740 27.2 3.3
	こめ 米粉パン	○		牛乳				米粉パン					
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ						
	にんじんのポタージュ		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油 シチュールウ					
3	金		むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		568 22.8 1.0	707 27.6 1.2
	ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き	ぶた肉			にんじん こまつな	玉ねぎ きゃべつ しょうが	さとう	ごま 油					
	チュウワ 中華スープ	とうふ			にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし		ごま油					
	十五夜のお月見には、豊作を願ってお団子やススキをお供えします。												
6	月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		597 23.6 1.6	743 29.3 1.8	
	うさぎ型ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ											
	もやしのナムル				にんじん きゅうり	もやし きゃべつ		ごま ごま油					
	さといも汁	とり肉 油あげ			にんじん ねぎ	はくさい だいこん	さといも						
	つきみだんご お月見団子						お月見団子						
	むぎ 麦ごはん	○			牛乳				米 県産麦				574 23.3 2.2
いわしのおかか煮	いわしのおかか煮												
もずく汁	とうふ たまご		もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ		油						
こまつな 小松菜のソテー	ちくわ			小松菜 にんじん	もやし								
8	水	ひじきご飯	○	油あげ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ	米 県産麦 さとう		583 21.3 1.4	721 27.5 2.0		
	うま煮	とり肉 生あげ			にんじん	ごぼう しいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	油					
	ごま酢和え				ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま ごま油					
	こぎかな 小魚(中のみ)			小魚パリッシュ									
9	木	今日の蒸しパン提供校は、大嶺小・厚保小・厚保中です。										685 26.7 2.7	826 31.9 3.1
	ゆ 焼きスパゲッティ	○	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし	スパゲッティ	油					
	ツナとコーンのサラダ		ツナ			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☆アップルパン						★蒸しパンミックス ★黒とう ☆アップルパン						
10	金		10月10日は、目の愛護デーです。ブルーベリーには、目の健康を守る成分『アントシアニン』が含まれています。										587 22.9 0.7
	むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦					
	ぶたにくはるさめ 豚肉と春雨の炒め物		ぶた肉		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	春雨 さとう	ごま ごま油					
	ささみ入り酢のもの		ささみ水煮		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう						
14	火		むぎ 麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		589 25.6 1.9	711 30.3 2.2
	さばのしょうが煮	さばしょうが煮											
	つみれ汁	えそミンチ とうふ			にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい							
	き切り干し大根の炒め煮	油あげ			にんじん	しいたけ 切干大根 えだまめ	しらたき さとう	油					

* この献立表は、配送校「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。

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			
15	水	今日は、山口県産食材100%献立の日です。										
		麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		660 23.1 1.9	786 27.2 2.2
		秋の根菜カレー		ぶた肉			しょうが にんにく だいこん ごぼう	さつまいも	油 カレールウ			
		ひじきと大豆のサラダ		大豆	ひじき	ほうれん草	キャベツ	さとう	油			
		ヨーグルト			ヨーグルト							
16	木	ハムステーキバーガー	○	ハムステーキ	牛乳		にんじん	キャベツ きゅうり	米粉パン	しそドレッシング	592 23.0 3.5	748 28.5 4.5
		(丸型模割パン・ゆで野菜・ハムステーキ)										
		ミネストローネ		ウインナー		にんじん パセリ トマト缶	玉ねぎ	じゃがいも				
17	金	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		584 16.6 1.5	712 19.3 2.8
		カボチャとさつまいものコロッケ				カボチャとさつまい ものコロッケ			油			
		グリーンサラダ				ほうれん草	キャベツ きゅうり	さとう	油			
		大根のコンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	だいこん 玉ねぎ とうもろこし					
20	月	中華丼	○	ぶた肉 かまぼこ うずら卵	牛乳		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 県産麦 かたくりこ さとう	ごま油	595 26.7 1.6	745 33.0 1.7
		もやしのぼん酢和え		ささみ水煮		にんじん ほうれん草	もやし		ごま			
		ぎょうざ		ぎょうざ					油			
21	火	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		583 25.9 2.0	723 32.2 2.4
		鶏肉の塩麹焼き		とり肉								
		かきたま汁		とうふ たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも かたくりこ				
		香味和え		ツナ		ほうれん草 ねぎ にんじん	キャベツ もやし しょうが	さとう				
22	水	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		584 23.0 1.7	708 27.2 2.1
		じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉 生あげ		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう しらたき	油			
		ゆかり和え		ちくわ		にんじん	だいこん きゅうり					
23	木	黒糖パン	○		牛乳				黒糖パン		600 24.3 2.6	752 29.8 3.6
		肉団子と大豆のトマト煮		肉団子 大豆		にんじん トマト缶	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも さとう				
		わかめのごまドレッシングサラダ			ワカメ	にんじん	もやし きゅうり		ごまドレッシング			
24	金	今日のにじます提供校は、分教室・豊田前小・伊佐中・大嶺中です。										
		麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		775 37.1 2.6	802 38.3 2.4	
		にじます/いわしのみぞれ煮		にじます いわしのみぞれ煮				かたくりこ 米粉	油			
		ほうれん草のサラダ		ツナ		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま 油			
		豆乳汁		とうふ 油あげ 豆乳 麦みそ		ねぎ	だいこん 玉ねぎ	さといも				
27	月	華やかごはん	○		牛乳				米 県産麦		612 26.9 3.1	739 31.7 3.7
		鶏肉と根菜のごまみそ煮		とり肉 ちくわ 生あげ 白みそ しらす		にんじん	ごぼう えだまめ	じゃがいも こんにゃく さとう	ごま 油			
		じゃこ炒め		いた 魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜			ごま油			
28	火	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		607 26.4 1.8	748 31.6 2.2
		さわらの西京焼き		さわらの西京焼き								
		すいとん		ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	はくさい しょうが	すいとん さつまいも				
		ごまおかかあえ			かつおぶし	にんじん	きゃべつ だいこん	さとう	ごま			
29	水	麦ごはん	○		牛乳				米 県産麦		574 23.4 1.9	712 29.3 2.2
		焼きビーフン		ぶた肉		にんじん	しいたけ きゃべつ 玉ねぎ	ビーフン	ごま油			
		卵とコーンのスープ		たまご ベーコン とうふ		ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ					
30	木	米粉パン クリームゴールド	○		牛乳				米粉パン	クリームゴールド	580 20.4 2.9	722 24.6 3.8
		ABCスープ		ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	ABCマカロニ じゃがいも				
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	油			
31	金	今日は、“みねどん給食”です。JA山口県美祢統括本部さんから無償でいただきました♥										
		厚保くりご飯	○		牛乳				米 県産麦 栗	ごま	649 29.3 3.1	791 35.0 3.8
		チキンチキンごぼう		とり肉			ごぼう	かたくりこ さとう	油			
		里芋入り豚汁		ぶた肉 とうふ 麦みそ		ねぎ	しょうが 玉ねぎ しいたけ	さといも				