



令和7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		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 水	麦ごはん いわしの甘露煮	○	いわしの甘露煮	県産牛乳			市内産米 県産麦		617 23.6 2.3	755 28.6 2.9
	磯香和え			焼きのり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
	さつまいものみそ汁		県産豆腐 油あげ 県産麦みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ なめこ	市内産さつまいも			
2 木	ゆかりごはん	○		県産牛乳		ゆかり	市内産米 県産麦		602 23.4 2.3	740 28.5 2.7
	カレーうどん		豚肉 かまぼこ		にんじん ほう れんそう	たまねぎ たけのこ	うどん類	カレールウ		
	野菜のゴマ炒め		ベーコン		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		油 ごま		
3 金	 <世界の料理：韓国> 韓国では、唐辛子やニンニク、コチュジャンなどを使ったピリ辛の料理が多くあります。 タッカルビもは甘辛い鶏肉の炒め料理です。トックは韓国風の平たいおもちです。									
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		622 23.6 1.3	764 29.0 1.7
	タッカルビ		鶏肉		にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく りんご	市内産さつまいも	ごま油 ごま		
	トックスープ		豚肉	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	トック			
6 月	 <季節の行事 十五夜> 中秋の名月とも呼ばれます。すすきや月見団子、里芋など秋の収穫物を飾ってお供えをし、 秋の実りに感謝の気持ちを表す風習があります。									
	黒糖パン ウサギ型ハンバーグ	○	ハンバーグ	県産牛乳			黒糖パン		714 26.2 2.8	819 30.4 3.4
	チーズ入りポトフ		ウインナー 鶏肉	チーズ	にんじん パセ リ	キャベツ たまねぎ	市内産じゃがいも			
	レモンサラダ お月見ゼリー				にんじん	キャベツ とうもろ こし レモン	砂糖 寒せいり	油		
7 火	牛ごぼうごはん	○	秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん さや いんげん	市内産ごぼう たま ねぎ	市内産米 砂糖 県産麦 しらたき	油	631 22.7 1.7	764 27.4 2.5
	ごまあえ				市内産ほうれん そう にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま		
	豆腐汁 小野茶ムース		県産豆腐		にんじん こま つな	たまねぎ 市内産し いたけ 県産さくら げ	小野茶ムース			
8 水	麦ごはん 鮭メンチカツ	○	鮭メンチカツ	県産牛乳			市内産米 県産麦	油	657 26.5 2.3	797 31.5 2.9
	切り干し大根のソテー				にんじん	切干大根 キャベツ		油		
	かきたまみそ汁		たまご 県産豆腐 県産麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき				
9 木	抹茶蒸しパン	○		県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖		600 20.6 1.3	735 24.8 1.9
	パンネミートソース		豚肉 大豆		にんじん えだ まめ	たまねぎ しめじ	パンネ	油		
	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		油		
10 金	 <こぶっちゃん給食 かぼちゃ> <目の愛護デー> かぼちゃには体の抵抗力をあげたり、目の健康を守るビタミンAが豊富に含まれています。 かぼちゃの優しい甘さをスープでいただきます。									
	ツナライス	○	まぐろ水煮	県産牛乳	にんじん グリ ンピース	たまねぎ	市内産米		625 20.5 2.0	766 24.2 2.6
	花野菜のサラダ				ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャ ベツ	砂糖	油		
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン 豆乳	県産牛乳	にんじん 市内 産かぼちゃ	たまねぎ とうもろ こし		シチュールウ		
14 火	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		612 27.0 1.8	751 33.1 2.4
	五目ひじき		豚肉 生揚げ	ひじき	にんじん グリ ンピース	たまねぎ	しらたき 砂糖	油		
	かきたま汁 西条柿		県産豆腐 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ 市内産柿	市内産じゃがいも 片栗粉			
15 水	ミックスミートカレー	○	秋吉台高原牛 豚 肉 レンズ豆 ひ よこ豆	県産牛乳	にんじん グリ ンピース	たまねぎ にんにく	市内産米 県産麦 市内産じゃがいも	カレールウ	687 25.7 2.0	849 31.2 2.6
	洋風白和え		豆腐		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ ごま		
16 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		588 19.2 1.5	720 22.9 2.1
	和風スパゲティ		いか まぐろ水煮		にんじん	たまねぎ えのき しめじ にんにく	スパゲティ類	油		
	ビーンズサラダ		大豆 いんげん豆 ひよこ豆	わかめ	にんじん	キャベツ		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 いも・砂糖	6群 油脂		
17	金	親子どんぶり 梅サラダ	○	鶏肉 たまご 高野豆腐	県産牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 市内産干しいたけ	市内産米 片栗粉 県産麦	油		720 30.2 1.6
20	月	ミルクパン カレースープ ツナサラダ	○		県産牛乳			ミルクパン		628 28.3 2.9	
21	火	麦ごはん にじますのからあげ 白菜の昆布和え のっぺい汁	○	にじます	県産牛乳			市内産米 県産麦 片栗粉	油	618 29.0 1.4	716 32.1 1.9
22	水	わかめごはん 肉じゃが 切り干し大根の甘酢和え	○		県産牛乳 わかめ			市内産米 県産麦		634 22.0 1.6	784 26.6 2.0
23	木	 〈季節の食材 厚保栗〉 美祢市厚保町で栽培されている栗は大玉で甘みが強いのが特徴です。 今年度もJAさんより無償で提供していただきました。旬の食材を味わいましょう。 									
		栗ごはん さばのみりん焼き たくあんあえ 豚汁	○	さばのみりん焼き	県産牛乳			市内産米 県産麦 市内産栗	ごま	598 27.1 2.8	735 33.2 3.7
24	金	麦ごはん 豚のしょうが炒め 豆乳キムチ汁 りんご	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		588 26.8 1.4	721 32.6 2.2
27	月	パン イチゴジャム ビーフシチュー チーズサラダ	○		県産牛乳			パン イチゴジャム		657 22.3 2.7	
28	火	麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ゆずきちあえ だまこ汁	○	鶏肉	県産牛乳			市内産米 県産麦	油	587 28.1 1.1	720 34.7 1.7
29	水	麦ごはん 麻婆大根 白菜のスープ	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		607 24.2 2.0	741 29.4 2.9
30	木	 〈福岡県の料理 がめ煮〉 鶏肉と根菜を甘辛く煮た料理です。 「がめる」（詰め込む・寄せ集める）という方言から「がめ煮」と呼ばれるようになったと言われています。 									
		豚肉と高菜のまぜごはん がめ煮 のりごま和え	○	豚肉	県産牛乳	にんじん 高菜	しょうが	市内産米 県産麦 砂糖	油	603 25.2 2.0	738 30.8 2.6
31	金	 〈季節の行事 ハロウィン〉 秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出すお祭りの日です。 海外では、仮装した子どもたちが「トリックオアトリート!」と言ってお菓子をもらう風習もあります。 									
		ハロウィン蒸しパン スパゲティナポリタン わかめサラダ かぼちゃプリン	○		県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖 さつまいも 寒天パウダー		696 18.8 2.0	845 22.6 2.5

*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。

