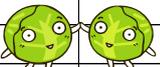


日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)				
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中			
		牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖			6群 油脂		
2 月	すがたがかわる大豆 ①大豆もやし											
	麦ごはん			牛乳				米 県産麦				
	鶏肉のスタミナ焼き			とり肉			しょうが にんにく	さとう	ごま油	618	760	
	トックスープ			かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ	トック	ごま油	259	31.3	
	もやしのポン酢和え					にんじん ほうれん草	大豆もやし		ごま	2.0	2.6	
3 火	節分は、『季節を分ける日』健康に過ごせますように。											
	麦ごはん			牛乳				米 県産麦				
	くじらのオーロラ煮			くじら 赤みそ				さとう	油			
	のっぺい汁			とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん	さといも こんにゃく		621	758	
	塩昆布和え			塩こんぶ		にんじん こまつな	きゃべつ		ごま	30.6	36.0	
	節分豆			節分豆						1.6	2.0	
4 水	すがたがかわる大豆 ②味噌											
	麦ごはん			牛乳				米 県産麦				
	いわしのみぞれ煮			いわしのみぞれ煮						597	734	
	根菜と白菜のみそ汁			とうふ 麦みそ		ねぎ	かぶ ごぼう はくさい	さつまいも		24.5	29.4	
	ゆかり和え			ちくわ		にんじん ゆかり	だいこん きゅうり			3.0	3.8	
5 木	すがたがかわる大豆 ③納豆 ④生揚げ											
	米粉パン			牛乳				米粉パン				
	マーシャルピーンズ							マーシャルピーンズ				
	鹿野高原豚コロッケ			鹿野高原豚コロッケ				油		710	792	
	大豆のミネストローネ			とり肉 大豆		にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし	じゃがいも	油	24.5	26.6	
	海藻サラダ			ツナ		海そうサラダ にんじん	きゃべつ きゅうり		中華ドレッシング	3.0	3.6	
6 金	すがたがかわる大豆 ③納豆 ④生揚げ											
	麦ごはん			牛乳				米 県産麦				
	県産納豆			納豆						648	786	
	うま煮			牛肉 生あげ ちくわ		にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく	さとう 油	25.8	30.5	
	ごま酢あえ					ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし	さとう	ごま ごま油	1.3	1.5	
9 月	今日は、『ふくのひ』下関の名物“ふく”を美味しく食べて元気になろう！という日だよ。											
	麦ごはん			牛乳				米 県産麦				
	ふく鍋			まぶく とうふ 麦みそ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん しめじ			596	710	
	五目きんぴら			ぶた肉 ちくわ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう	こんにゃく さとう	油 ごま	24.4	28.6	
	のり佃煮			のり佃煮						2.7	3.1	
10 火	すがたがかわる大豆 ⑤大豆ミート											
	ドライカレー			ぶた肉 牛肉 大豆ミート		牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし しめじ えだまめ しょうが にんにく	米 県産麦	油 カレールウ	616	760
	チーズサラダ			ツナ		チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり		ごまドレッシング	23.0	27.6
										1.4	1.8	
12 木	すがたがかわる大豆 ⑤大豆ミート											
	ハムステーキバーガー (ハムステーキ・野菜・ドレッシング)			ハムステーキ		牛乳	にんじん	きゃべつ	米粉パン	しそドレッシング		
	冬野菜のポトフ			とり肉			ブロッコリー にんじん	はくさい かぶ えだまめ	さといも		625	743
	ヨーグルト			ヨーグルト						29.9	34.3	
										2.9	3.6	

* 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	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
		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		
今日は、山口県産100%献立の日です。										
13 金	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	チキンチキンごぼう	○	とり肉			ごぼう	かたくりこ さとう	油	644 24.9 2.1	791 29.6 2.6
	いものこ汁		とうふ 麦みそ ぶた肉		ねぎ	だいこん	さといも こんにゃく			
すがたが変わる大豆 ⑥がんとどき										
16 月	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	サバ塩焼き	○	サバ						645 32.0 2.0	777 38.0 2.6
	鶏団子汁		とりだんご とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			
	ひじきとがんもの煮物		がんもどき 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	油		
麦川小6年生の考えたメニューです。										
17 火	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	鶏のからあげ	○	とり肉			しょうが	かたくりこ	油	667 27.2 2.3	784 30.1 2.8
	N&Nみそ汁		生あげ 麦みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		ごま		
	ピーフンサラダ		ツナ かつおぶし		ほうれん草 にんじん	もやし	ピーフン さとう	油		
すがたが変わる大豆 ⑦ゆば菜										
18 水	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	さばのゆずみそ煮	○	さばのゆずみそ煮						633 27.1 2.3	740 30.8 2.9
	湯葉のすまし汁		湯葉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ				
	しらす和え		しらす		にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	ごま油		
19 木	黒糖パン		牛乳				こくとうパン			
	たまごスープ	○	とり肉 たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		575 23.9 2.2	715 29.2 3.0
	ほうれん草のサラダ		ツナ		ほうれん草	きゃべつ	さとう	ごま 油		
すがたが変わる大豆 ⑧豆腐										
20 金	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	麻婆豆腐	○	ぶた肉 とうふ 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	さとう	ごま油	636 24.8 2.3	741 29.1 2.8
	切り干し大根の中華サラダ		ささみ		にんじん	きりほしだいこん もやし きゅうり だけのこ	さとう	ごま油		
	いちご							いちご		
すがたが変わる大豆 ⑨枝豆										
24 火	ハヤシライス	○	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	米 県産麦	油 ハヤシルウ	584 22.2 2.3	708 25.9 2.9
	ひじきと大豆のサラダ		大豆	ひじき	ほうれん草	はくさい	さとう	油		
すがたが変わる大豆 ⑩油あげ										
25 水	麦ごはん		牛乳				米 県産麦			
	石狩鍋	○	さけ とうふ 白みそ		にんじん ねぎ	はくさい 玉ねぎ しめじ	じゃがいも こんにゃく		581 25.4 1.5	711 30.4 1.8
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう えだまめ きゃべつ	さとう	ごま 油		
すがたが変わる大豆 ⑪きなこ										
26 木	中学校 きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳			米粉パン さとう	油		
	小学校 米粉パン 黒豆きなこクリーム						米粉パン	黒豆きなこクリーム	646 24.4 3.1	720 29.0 4.0
	ABCスープ		ベーコン とり肉		にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ とうもろこし	ABCマカロニ			
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	油		
すがたが変わる大豆 ⑫豆乳										
27 金	ぶた肉と高菜の混ぜご飯	○	ぶた肉	牛乳	にんじん たかな漬	しょうが	米 県産麦	さとう 油		
	卵焼き		たまごゆき						664 29.3 3.5	788 33.7 4.3
	豆乳つみれみそ汁		たちうおつみれ とうふ 麦みそ 豆乳		にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい ごぼう たまねぎ				
	ごまおかか和え		ちくわ かつおぶし		にんじん	きゃべつ もやし	さとう	ごま		

* 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。