

令和8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 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	火	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		557 24.4 1.5	702 29.9 2.0
		回鍋肉		豚肉 みそ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ	砂糖	油		
		ワンタンスープ		県産豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ししいたけ	ワンタン	ごま油		
2	水	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		603 25.0 2.5	764 31.0 3.0
		卵焼き		卵焼き							
		ひじきの炒り煮		平天	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油		
		じゃがいものみそ汁		生揚げ 県産みそ		こまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			
3	木	ココア蒸しパン	○		県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖		578 21.4 1.6	714 25.7 2.0
		夏野菜のミートソーススパゲティ		豚肉 牛肉 レンズ豆		トマト にんじん ビーマン	たまねぎ なす にんにく	スパゲティ	オリーブ油		
		ビーンズサラダ		大豆	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
4	金	＜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。  ＜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。 									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		594 31.7 1.2	774 41.1 1.8
		鯨の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え		鯨の竜田揚げ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	揚げ油 ごま		
		豆腐汁		県産豆腐 鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ししいたけ				
		秋芳梨					秋芳梨				
7	月	セルフ照り焼きハンバーガー	○		県産牛乳					679 27.1 2.9	792 31.3 3.6
		(パン、照り焼きハンバーグ ゆで野菜)		照り焼きハンバーグ		にんじん	キャベツ	パン			
		ミネストローネスープ		ベーコン		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油		
8	火	＜沖縄県の郷土料理：クファージュシー＞ クファージュシーは、沖縄の炊き込みご飯です。									
		クファージュシー	○	豚肉 平天	県産牛乳 昆布	にんじん	しいたけ	市内産米	油	576 28.3 1.7	747 36.9 2.5
		野菜チャンプルー		県産豆腐 卵	かつお節	にんじん ビーマン	もやし たまねぎ	砂糖	ごま油		
		もすく汁		鶏肉 油揚げ	もすく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ				
9	水	＜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。デラウェアや巨峰、シャインマスカットなどさまざまな種類があります。									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		620 24.2 1.4	805 31.5 2.0
		マーボーなす豆腐		豆腐 豚肉 大豆		にんじん	なす たまねぎ だけのこ ししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油		
		リャンパンスー ぶどう		チキンハム		にんじん	キャベツ もやし ぶどう	春雨 砂糖	ごま ごま油		
10	木	＜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みそ汁でいただきます。    									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		659 28.3 2.3	815 34.6 2.9
		鶏肉のからあげ		鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	揚げ油		
		ほうれん草のごま和え				ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま		
		しいたけのみそ汁		県産豆腐 油揚げ 県産みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ししいたけ				
11	金	豚キムチチャーハン	○	豚肉	県産牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜キムチ	市内産米	油	544 21.9 1.4	690 27.9 1.7
		ナムル				ほうれんそう にんじん	だいこん	砂糖	ごま ごま油		
		卵スープ		卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん			

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		
14	月	アップルパン	○		県産牛乳		ドライアップル	パン		590	705
		ポトフ		ミートボール ベーコン		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん しめじ			23.7	28.1
		ツナサラダ		マグロ水魚		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	2.9	3.6
15	火	<季節の食材～そうめんうり～> そうめんうりは、そうめんかぼちゃとも呼ばれ、茹でると実がバラバラとほぐれ、そうめんのような細い麺状になります。									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		597	775
		肉じゃが		豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	25.4	32.8
		そうめんうりの酢の物		かまぼこ		にんじん	そうめんうり きゅうり	砂糖		1.4	1.8
16	水	秋吉台高原牛カレー	○	秋吉台高原牛 レンズ豆	県産牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	市内産米 県産麦 じゃがいも	カレールウ 油	699	864
		海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	こまつな にんじん	キャベツ			油	22.1	26.1
		ヨーグルト		ヨーグルト						2.2	2.8
17	木	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		584	763
		皿うどん		豚肉 いか かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	皿うどん 豚 でんぶ 砂糖	油 ごま油	21.2	27.6
		パンバンジー		鶏肉		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	3.1	4.0
18	金	<敬老の日の献立～まごは(わ)やさしい献立～> 健康に長生きするために、「ま(豆)・ご(ごまなどの種実類)・は(わかめなどの海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)」を意識して、日々の食事の中に取り入れていきましょう。									
		発芽玄米ご飯	○		県産牛乳			市内産米 発芽玄米		585	715
		いわしの生味噌		いわしの生味噌						26.0	31.6
		五目きんぴら		平天 大豆		にんじん さやいんげん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま 油	2.3	2.9
		豆乳みそ汁		豆腐 豆乳 県産麦みそ	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも			
24	木	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		641	830
		鶏肉の根菜がらめ		鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう えだまめ	さつまいも でんぶ 砂糖	揚げ油	27.1	35.4
		魚そうめん汁		豆腐 魚そうめん		にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ			1.8	2.6
		青りんごゼリー						青りんごゼリー			
25	金	<行事食～十五夜～> 今年は、9月25日が十五夜です。十五夜は仲秋の名月とも呼ばれ、米や芋、果物など秋に収穫される作物の豊作を願う行事です。									
		ゆかりごはん	○		県産牛乳		ゆかり	市内産米 県産麦		578	732
		うさぎ型ハンバーグ		うさぎ型ハンバーグ						24.0	29.8
		いそか和え			のり	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		1.5	2.2
		お月見汁		鶏肉 油揚げ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ	白玉団子			
28	月	美東小のみ（美東中体育祭振替休日）									
		パン いちごジャム	○		県産牛乳			パン いちごジャム		619	/
		チーズサラダ			チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	24.2	
		カレースープ		豚肉 ウィンナー		ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも	カレールウ 油	2.9	
29	火	美東小のみ（美東中体育祭予備日のため給食停止）									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米		543	/
		さばの塩焼き		さば						27.9	
		昆布和え			塩昆布	こまつな にんじん	キャベツ			1.4	
		かきたま汁		卵 豆腐	わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぶ			
30	水	麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		578	717
		ポテトとお米のささみカツ		ポテトとお米の ささみカツ					揚げ油	25.3	30.8
		切り干し大根のソース炒め		平天	青のり	にんじん ビーマン	切り干し大根 もやし	砂糖	油	1.7	2.2
		小野菜めん汁		油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ししいたけ	小野菜めん			

*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。