

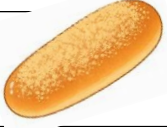


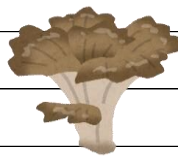
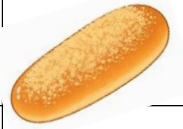
令和8年度 10月給食献立予定表

【今月の目標】運動に必要な栄養を知ろう



美祢市学校給食センター

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					
				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	小	中		
1	木	♥ハッピーにんじんの日♥ 肉団子のケチャップ煮の中にハートの形をしたにんじんが入っています。探してみてくださいね。											
		米粉パン	○		牛乳				米粉パン		649 25.4 2.4	788 30.7 3.0	
		マーシャルビーンズ							マーシャルビーンズ				
		肉団子のケチャップ煮		豚肉 ミートボール		ブロッコリー にんじん	しめじ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油				
プチプチサラダ	ツナ	パールめん	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油							
2	金	けんちょうは、山口県に昔から伝わる郷土料理です。大根やにんじん、豆腐などを炒めて煮た、家庭でも親しまれている料理です。											
		麦ごはん	○		牛乳				米 麦		590 25.7 1.7	724 29.9 2.0	
		県産納豆		納豆									
		けんちょう		鶏肉 油あげ 豆腐		にんじん	大根 えだまめ 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油				
酢のもの	かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖								
5	月	千草焼きは、卵に野菜やひき肉など、いろいろな具材を混ぜて焼いた料理です。『千草』には、たくさんの種類のものという意味があります。											
		麦ごはん	○		牛乳				米 麦		577 28.3 1.4	720 33.5 1.7	
		千草焼き		鶏肉 たまご		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖	油				
		あじのつみれ汁		あじ団子 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜 しょうが						
ブロッコリーのおかかあえ			ブロッコリー		砂糖								
6	火	麦ごはん	○		牛乳				米 麦		616 24.8 2.3	751 29.4 2.8	
		いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮									
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが ごぼう 大根	こんにゃく さつまいも					
		茎わかめあえ		茎わかめ佃煮	にんじん	きゅうり もやし キャベツ							
7	水	麦ごはん	○		牛乳				米 麦		601 24.1 1.6	731 28.4 2.1	
		ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油				
		わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ たけのこ						
		春雨サラダ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油					
8	木	10月10日は『目の愛護デー』です。ブルーベリーには、目の健康を保つはたらきがあるといわれるアントシアニンが含まれています。											
		にんじんパン	○		牛乳				にんじんパン		578 22.6 2.6	724 27.2 3.3	
		卵とコーンのスープ		たまご 鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーンクリーム缶	じゃがいも					
		海藻サラダ		チキンハム	海藻サラダ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油				
ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー								
9	金	麦ごはん	○		牛乳				米 麦		583 24.1 1.7	719 27.6 2.0	
		ししゃもの塩焼き		ししゃも									
		肉じゃが		牛肉 生あげ ちくわ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油				
		ゆかりあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり							
13	火	すいとんは、小麦粉を練って丸めたものを、野菜や肉などと一緒に汁で煮た、昔から日本各地で食べられてきた家庭料理です。											
		麦ごはん	○		牛乳				米 麦		586 25.2 2.0	711 29.8 2.4	
		さばのねぎ塩こうじ焼き		さば		ねぎ							
		すいとん汁		鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	すいとん こんにゃく					
昆布あえ		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり									
14	水	【山口県産食材100%献立の白】 今日の給食は、山口県内でとれた食材だけを使った献立です。											
		秋の根菜カレー	○	豚肉	牛乳		しょうが にんにく ごぼう 大根 れんこん	米 麦 さつまいも	油 カレールウ	677 23.2 2.4	798 26.7 2.7		
		ひじきと大豆のサラダ		大豆	ひじき	ほうれん草	キャベツ	砂糖	油				
きららヨーグルト			ヨーグルト										
15	木	きなこ揚げパンは2回に分けて提供します。今回は小学校がきなこ揚げパンの日です。											
		(小学校)きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳				米粉パン 砂糖	油		688 26.0 2.5	789 30.0 3.0
		(中学校)米粉パン りんごジャム					りんごジャム	米粉パン					
		鶏団子のスープ		鶏団子		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 えのきだけ						
ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油							

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		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		
16	金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		579 25.3 1.7	737 30.1 2.2
		はっほうさい 八宝菜		豚肉　うずら卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ　玉ねぎ きくらげ　しょうが にんにく　たけのこ	片栗粉　砂糖	ごま油		
		ヤーコンめんのサラダ		ささみ		にんじん	きゅうり　もやし	ヤーコンめん　砂糖	ごま油		
19	月	ビビンバ	○	牛肉　赤みそ	牛乳	にんじん　ほうれん草	しょうが　にんにく 切干大根　もやし	米　麦　砂糖	ごま油	621 22.5 1.9	748 26.7 2.4
		はくさい 白菜スープ		豆腐	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　白菜		ごま油		
		あんりん フルーツ杏仁プリン					フルーツ杏仁プリン				
20	火	『だまこもち』はつぶしたごはんを丸めて作る、秋田県の郷土料理です。なべに入れたり、汁ものにして食べたりします。									
		むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		571 23.8 1.3	710 28.2 1.6
		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め		豚肉		にんじん　ピーマン	玉ねぎ　キャベツ しょうが		油		
だまこもち入りすまし汁	油あげ　鶏肉			にんじん　ねぎ	大根	だまこもち					
21	水	まいたけは、香りがよく、うま味のあるきのこです。「舞い上がるほどおいしい」ことから、この名前がついたといわれています。									
		むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		601 27.2 1.7	731 30.9 2.1
		かんろに さんま甘露煮		さんま甘露煮							
		まいたけ入りかきたま汁		豆腐　たまご		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　まいたけ	じゃがいも　片栗粉			
ひじきの炒め煮	豚肉　大豆	ひじき		にんじん　いんげん	ごぼう	砂糖	油				
22	木	ウインナーサンド	○	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン　砂糖		605 27.4 2.6	730 31.6 3.4
		にんじんのポタージュ		鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん　パセリ	玉ねぎ コーンクリーム缶	じゃがいも	油　シチュールウ		
		けんさん 県産りんごゼリー					りんごゼリー				
23	金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		561 21.6 1.7	700 25.3 1.9
		とりにく　こんさい　に 鶏肉と根菜の煮もの		鶏肉　ちくわ 生揚げ		にんじん	えだまめ　大根 ごぼう	じゃがいも こんにゃく　砂糖	油		
		しらすあえ			しらす干し	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖			
26	月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		579 23.6 1.7	719 26.2 2.2
		て　や 照り焼きチキン		照り焼きチキン							
		コンソメスープ		鶏肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも			
		ほうれん草ときのごソテー		ベーコン		にんじん ほうれん草	玉ねぎ　えのきたけ エリンギ　とうもろこし		油		
27	火	まいーどん 麻婆丼	○	豚肉　大豆ミート 豆腐　赤みそ	牛乳	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干しいたけ	米　麦　砂糖	ごま油	664 25.4 2.1	783 30.4 2.5
		ちゅうか もやしの中華あえ				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	ごま油		
		マイヤーレモンゼリー					マイヤーレモンゼリー				
28	水	【ミネドン給食の日】 JA山口県美祢統括本部さんから『厚保くり』を無償提供していただきました。地元の味をよく味わって食べましょう。									
		あつ　はん 厚保くりご飯	○		牛乳			米　厚保くり		590 25.5 1.9	729 30.1 2.3
		あきよしだい　こうげん　ぎゅう　いた 秋吉台高原牛の炒めもの		秋吉台高原牛		にんじん　小松菜	たけのこ　キャベツ	こんにゃく　砂糖	ごま油		
とうにゅう　しる 豆乳みそ汁	豆腐　豆乳 油あげ　みそ			ねぎ　にんじん	大根　しいたけ	さつまいも					
29	木	今回は中学校がきなこ揚げパンの日です。									
		(小学校)米粉パン　りんごジャム	○	きなこ	牛乳			米粉パン　砂糖	油	701 24.1 2.7	778 26.8 2.8
		(中学校)きなこ揚げパン					りんごジャム	米粉パン			
		ラビオリスープ		ラビオリ		にんじん　トマト缶 ブロッコリー	玉ねぎ　キャベツ				
ごぼうサラダ	ツナ			にんじん	ごぼう　キャベツ きゅうり	砂糖	油				
30	金	2学期は『ニジマスの唐揚げ』を3回に分けて提供します。今回の提供校は【伊佐小・於福小・麦川小・秋芳桂花小・秋吉小・秋芳中】です。									
		むぎ 麦ごはん	○		牛乳			米　麦		615 28.4 1.7	729 30.8 2.1
		からあ ニジマスの唐揚げ		ニジマス				米粉	油		
		またはサーモンフライ		サーモンフライ					油		
		しる もずくのみそ汁		豆腐　みそ	もずく	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきだけ	じゃがいも			
		ごまあえ				にんじん　小松菜	キャベツ　もやし	砂糖	ごま		

* この献立表は、「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。
* 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。