



令和8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	木	〈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辛みのある料理が多くあります。 タッカルビは甘辛い鶏肉の炒め物です。トックは韓国風の平たい餅です。									
		麦ご飯		県産牛乳			市内産米 県産麦		621 22.8 1.3	767 27.9 1.6	
		タッカルビ		鶏肉		にんじん ニラ	キャベツ たまねぎ りんご にんにく	さつまいも	ごま ごま油		
		トックスープ		豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし	トック			
2	金	菜飯		県産牛乳	青菜		市内産米 県産麦		562 23.1 2.0	703 28.7 2.7	
		豚肉と根菜のごまみそ煮		豚肉 生揚げ 平天 県産麦みそ		にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま 油		
		しそひじき和え			しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ				
5	月	黒糖パン		県産牛乳			パン 黒糖		627 24.9 2.0	729 28.7 2.5	
		秋野菜ときのこのポトフ	○	ミートボール		ブロッコリー にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ しめじ	さつまいも			
		ツナサラダ		マグロ水煮		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油		
6	火	親子丼	○	卵 鶏肉 かまぼこ	県産牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ししいたけ	市内産米 県産麦 でんぶん 焼きそば 砂	583 24.4 1.2	715 29.6 1.7	
		ほうれんそうのごまマヨネーズ和え				ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま		
7	水	麦ご飯		県産牛乳			市内産米 県産麦		568 29.1 1.3	707 36.6 1.8	
		白身魚の塩こうじ焼き	○	メルルーサ							
		れんこんのきんぴら		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
		鶏ごぼう汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう えのきだけ				
8	木	麦ご飯		県産牛乳			市内産米 県産麦		586 27.9 2.0	721 34.3 2.5	
		豚肉のしょうが炒め	○	豚肉		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	砂糖 でんぶん			油
		豆乳キムチ汁		豆腐 豆乳 県産麦みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん 白菜キムチ	じゃがいも			
9	金	〈10月10日：目の愛護デー〉 にんじんには、目の健康を保つ栄養素であるビタミンAが多く含まれています。 また、ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に役立つと言われています。									
		麦ご飯		県産牛乳			市内産米 県産麦		618 21.7 1.4	747 25.8 1.8	
		いわしのトマト煮		いわしのトマト煮							
		キャロットサラダ	○			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖			油
		野菜スープ		鶏肉 ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも			
		ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			
13	火	〈くぼつちゃん給食〜かぼちゃ〜〉 美東町産のかぼちゃをたっぷり使用したクリームスープが出ます。 かぼちゃの優しい甘さを活かし、豆乳と牛乳でまろやかに仕上げています。									
		ケチャップライス	○	ウインナー	県産牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	市内産米	油	586 19.5 2.1	718 22.9 2.4
		花野菜サラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	砂糖	油		
		かぼちゃのクリームスープ		鶏肉 豆乳 白花豆 白いんげん豆	県産牛乳	かぼちゃ にんじん パ ゼリ	たまねぎ しめじ		ホワイトルッ 油		
14	水	麦ご飯		県産牛乳			市内産米 県産麦		613 29.4 1.3	735 34.1 1.8	
		鶏肉のゆずきちがけ	○	鶏肉			長門ゆずきち	砂糖 でんぶん			揚げ油
		キャベツのおかか和え		かつお節		にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
		豆腐汁		豆腐	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ ししいたけ				
15	木	アップル蒸しパン		県産牛乳			りんご	蒸しパンミックス 砂糖		548 18.7 1.5	708 24.6 2.1
		ソーススパゲティ	○	豚肉 かまぼこ	青のり	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ	スパゲティ 砂糖	油		
		大根サラダ		マグロ水煮		こまつな にんじん	だいこん	砂糖	油		
16	金	豆入りキーマカレー		豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	県産牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが	市内産米 県産麦	カレールッ 油	667 26.3 2.1	813 27.4 2.9
		海藻サラダ	○		海藻ミックス	ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油		
		ヨーグルト			ヨーグルト						

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		
19 月		パン マーシャルピーンズ	○		県産牛乳			パン マーシャルピーンズ		686 24.9 3.0	788 28.6 3.6
		ビーフシチュー		秋吉台高原牛 豚肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	ビーフシチュールッ 油		
		プチプチサラダ			パール腫	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
20 火		 〈季節の食材 厚保栗〉 美称市厚保町で栽培されている栗は大玉で甘みが強いことが特徴です。 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。									
		厚保くりご飯	○		県産牛乳			市内産米 厚保くり		629 21.3 2.2	815 27.4 2.9
		いわしのサクサク揚げ		いわしのサクサク揚げ				揚げ油			
		ほうれんそうのごま和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
	けんちん汁	豆腐		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう	こんにゃく	ごま油				
21 水		〈季節の食材 西条柿〉 西条柿は渋柿ですが、干し柿にしたり、渋を抜いて甘柿にしたりすることで、甘くおいしい柿になります。 									
		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		600 23.9 1.2	738 28.6 1.4
		肉じゃが		豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも しらす 砂糖	油		
	切り干しだいこんの甘酢和え 西条柿			ごまつな にんじん	切り干しだいこん もやし 西条柿	砂糖	ごま				
22 木		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		577 25.8 2.2	708 31.0 2.8
		鶏の照り焼き		鶏肉			砂糖				
		ひじきの炒り煮		大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 県産のみそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい えのきだけ				
23 金		ツナライス	○	マグロ水煮	県産牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ	市内産米	油	663 23.1 2.6	816 27.6 3.2
		さつまいものクリームシチュー		鶏肉 白花豆 白いんげん豆	県産牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも	ホワイトルッ 油		
		レモンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖	油		
26 月		美東小・美東中 振替休日									
27 火		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		668 26.2 2.1	789 30.1 2.5
		大豆とごぼうのメンチカツ		大豆とごぼうの メンチカツ				揚げ油			
		キャベツのオイスターソース炒め				にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	砂糖	油		
		かぼちゃのみそ汁		生揚げ 県産のみそ	わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ しめじ				
28 水		麦ご飯	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		566 26.1 1.3	701 32.3 1.8
		いわしの甘露煮		いわしの甘露煮							
		昆布和え			塩昆布	にんじん	はくさい もやし				
		かきたま汁		卵 豆腐		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ししいたけ	じゃがいも でんぷん			
29 木		さつまいも蒸しパン	○		県産牛乳			蒸しパンミックス さつまいも 砂糖		593 18.3 1.9	771 23.9 2.6
		パンネ・ナポリタン		ウインナー		にんじん ビーマン	たまねぎ しめじ にんにく	パンネ 砂糖	オリーブ油		
		ピーンズサラダ		大豆 鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
30 金		高菜チャーハン	○	卵 豚肉	県産牛乳	高菜漬け にんじん	たまねぎ	市内産米	ごま油	534 19.7 1.7	701 25.2 2.2
		中華サラダ		チキンハム		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油		
		わかめスープ		豆腐	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも			

*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。