



令和5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	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
			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	麦ごはん とり肉のからあげ	とり肉	県産牛乳		にんにく しょうが	市内産米 市内産麦 片栗粉	揚げ油	616 28.4 2.2	787 35.4 3.0
		切り干し大根のソテー	ベーコン		にんじん	切り干し大根 キャベツ		油		
		ハモ団子汁	県産はもつみれ 県産豆腐		にんじん ねぎ	大根 はくさい				
3	火	黒糖パン ツナサラダ	まぐろ水煮	県産牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ	黒糖パン	ドレッシング	663 23.7 2.9	824 29.0 3.5
		ビーフシチュー	秋吉台高原牛		にんじん フロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	ビーフシチュールー油		
4	水	麦ごはん ホイコウロウ	ぶた肉 赤みそ	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ たしょうが	市内産米 市内産麦 砂糖	油 ごま油	630 25.4 1.5	786 30.5 1.9
		ニラ春雨スープ	とり肉		にんじん ニラ	玉ねぎ えのき	春雨	ごま油		
		中のみ) ヨーグルト		ヨーグルト						
5	木	ミートボールカレー	ミートボール 秋吉台高原牛 ひよこ豆	県産牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ しめじ	市内産米 市内産麦 じゃがいも	油 カレールウ	609 19.8 2.2	775 24.1 2.8
		プチプチサラダ		パルメん	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
6	金	<p>季節の食べ物「厚保くり」 美祢市厚保町の特産物です。「食欲の秋」の代表的食材の栗。今年は天候不順で収穫量が大変少ないようです。 JA山口県美祢統括本部様より無償でいただきました。</p>								
		厚保くりごはん サーモンフライ	サーモンフライ	県産牛乳			市内産米 厚保栗	ごま 揚げ油	616 24.5 2.3	817 31.2 3.1
		はな野菜サラダ			にんじん フロッコリー	カリフラワー キャベツ	ドレッシング			
じゃがいものみそ汁	油揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん	冬瓜 白菜 なめこ	じゃがいも					
10	火	<p>こぶっちゃん給食 今日「かぼちゃ」を紹介します。 かぼちゃは、夏から秋が旬の食べ物です。ビタミンAとなるカロテンを多く含みます。</p> <p>目の愛護デー 目を大切にしていますか？姿勢が悪かったり、暗い場所で小さな文字を見続けたりすると、目に負担がかかります。 目を大切にする生活をするようにしましょう。</p>								
		米粉パン きなこクリーム		県産牛乳			県産米粉パン きなこクリーム		646 24.8 3.0	822 31.4 3.9
		かぼちゃのシチュー	とり肉 ベーコン 県産大豆 県産豆腐	県産牛乳	美祢市産かぼちゃ フロッコリー	カリフラワー 白菜 玉ねぎ	シチュールー 油			
梅サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし ねりうめ	ドレッシング					
11	水	枝豆わかめごはん		県産牛乳 わかめごはんのもと		枝豆	市内産米 市内産麦		606 24.5 2.5	792 31.0 3.2
		まぐろカツ ゆかりあえ	まぐろカツ		にんじん しそ ごはんの葉	キャベツ もやし	揚げ油			
		キムチ汁	ぶた肉 県産豆腐 県産みそ		にんじん ねぎ	白菜 キムチ ごぼう 大根	里芋 こんにゃく			
12	木	綾木小学校は給食がありません。								
		抹茶蒸しパン		県産牛乳		抹茶	蒸しパンミックス 砂糖		550 22.0 1.7	718 27.6 2.2
		和風スパゲティ	まぐろ水煮 ぶた肉 イカ		にんじん ビーマン	玉ねぎ えのき しめじ にんにく	スパゲティ	油		
キャベツの昆布あえ		塩昆布		キャベツ きゅうり						
13	金	大田小学校は給食がありません。								
		中華風炊き込みごはん	ぶた肉	県産牛乳	にんじん インゲン	たけのこ 干しいたけ	市内産米 砂糖	油 ごま油	604 23.2 2.0	877 30.1 3.1
		春巻き ゆでやさい	春巻き		フロッコリー	カリフラワー キャベツ	揚げ油			
中華スープ	ベーコン 県産豆腐 たまご	わかめ	にんじん ほうれん草	白菜 大根	でんぶん	ごま油				
16	月	大田小学校4年生は給食がありません。								
		麦ごはん とり肉のレモン漬	とり肉	県産牛乳		レモン	市内産米 市内産麦 片栗粉 砂糖	揚げ油	643 29.1 2.3	817 36.0 3.2
		ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
さつま汁	ぶた肉 県産麦みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 生しいたけ	さつまいも こんにゃく					

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		
			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	火	ミートパン (米粉パン・ミートパンの具)	秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート レンズ豆	県産牛乳	にんじん ビー マン	玉ねぎ	県産米粉/パン パン粉 砂糖	油	635	790		
		もずくスープ	とり肉 たまご	もずく	にんじん	もやし	じゃがいも		30.5	37.7		
18	水	麦ごはん 切り干し大根のソテー	ベーコン	県産牛乳	にんじん	キャベツ 切り干し大 根	市内産米 市内産麦	油	604	771		
		さわらの塩こうじ焼き	さわら				塩こうじ				29.4	36.7
		小野茶めん汁	とり肉 県産豆腐		にんじん ねぎ	生しいたけ 玉ねぎ 白菜	小野茶めん				2.1	2.3
19	木	ハヤシライス	秋吉台高原牛 レンズ 豆	県産牛乳	にんじん トマ ト グリンビー ス	玉ねぎ しめじ にん にく	市内産米 市内産麦	ハヤシライスの油	644	879		
		海草サラダ	海草ミックス	にんじん		キャベツ とうもろこ し	ドレッシング				19.0	25.3
		中のみ ヨーグルト	ヨーグルト								2.2	2.6
20	金	淳美小学校は給食がありません。										
		麦ごはん いわしのしょうが煮		県産牛乳 いわし		しょうが	市内産米 市内産麦 砂糖		580	739		
		磯香あえ		焼きのり	にんじん	キャベツ もやし	砂糖				25.3	31.1
		けんちん汁	ぶた肉 県産豆腐		にんじん ねぎ	白菜 大根 生しいた け	里芋 こんにゃく				1.5	1.8
美東中学校は給食がありません。												
23	月	麦ごはん みかん		県産牛乳		みかん	市内産米 市内産麦		641	22.6		
		肉大根	秋吉台高原牛 厚揚げ		にんじん	大根	こんにゃく 砂糖 油				1.9	
		ふるさとみそ汁	県産豆腐 県産みそ		にんじん	ごぼう 冬瓜 白菜	里芋					
24	火	メンチカツバーガー (米粉パン・メンチカツ ゆで野菜・1食ソース)	メンチカツ	県産牛乳	にんじん	キャベツ	県産コッパン	揚げ油	615	786		
		白菜スープ	とり肉		にんじん ほう れん草	白菜 とうもろこし しめじ			26.5	33.3		
25	水	麦ごはん ふりかけ サバの塩焼き	サバ	県産牛乳			市内産米 市内産麦 ふりかけ		605	768		
		チンゲンサイのソテー	ベーコン		チンゲンサイ 小松菜 にんじ ん	とうもろこし キャベ ツ	油	26.3			32.2	
		のっぺい汁	油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 大根	里芋 こんにゃく 片栗粉				2.0	2.6
26	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		653	814		
		大根ミートスパゲティ	秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート レンズ豆		にんじん トマ ト	大根 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく	スパゲティ	油			23.7	29.1
		チーズサラダ	チーズ わか め	にんじん		キャベツ	ドレッシング				2.1	2.6
27	金	牛ごぼろごはん	秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん 葉大 根	ごぼう 玉ねぎ	市内産米 市内産麦 こんにゃく 砂糖	油	604	757		
		たくあんあえ	花かつお		にんじん	キャベツ もやし た くあん	砂糖				23.5	28.6
		せんべい汁	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 大根	南部せんべい				2.0	2.8
30	月	美東中学校は給食がありません。										
		麦ごはん ホキのマヨネーズ焼き	ホキ	県産牛乳		玉ねぎ とうもろこし	市内産米 市内産麦	マヨネーズ	556	26.4		
		うめおかかあえ	花かつお		にんじん 小松 菜	キャベツ もやし ね り梅	砂糖				2.7	
豆乳キムチ汁	ぶた肉 県産豆腐 県 産牛乳 県産みそ	わかめ	にんじん	大根 白菜 キムチ	こんにゃく							
31	火	大田小学校3年生は給食がありません。										
		アップルパン		県産牛乳			県産米粉アップル パン		679	848		
		さつまいもと白菜のシチュー	とり肉 ぶた肉 レン ズ豆	県産牛乳	にんじん 小松 菜 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜	さつまいも	油 シチュールウ			26.5	32.4
レモンサラダ	わかめ	にんじん		キャベツ とうもろこ し レモン汁	ドレッシング		3.1	3.9				

*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。

