

令和6年度10月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
1 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	723 kcal	911 kcal	魚
	チキンチキンれんこん		とりにく	れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	27.5 g	33.8 g	海そう
	けんちょう		とうふ、さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	あぶら	しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	1.7 g	2.4 g	乳製品
	果物(かき)			かき					
2 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	661 kcal	906 kcal	卵
	豚のケチャップ炒め		★ぶたにく	キャベツ、にんにく	さとう	パセリ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	29.1 g	37.3 g	果物
	ビーンズシチュー		だいず、だいふくまめ、きんときまめ、だいず、レンズまめ、ひよこまめ、★ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	こむぎこ	★シチュールウ、こしょう	1.6 g	2.4 g	芋類
	㊤アセロラミルクゼリー(乳不使用)				果糖ぶどう糖液糖、みずあめ、アセロラ果汁、豆乳加工品	しお、ゲル化剤			
3 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	668 kcal	847 kcal	豆類
	鶏ごぼう丼		とりにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが	こんにやく、さとう	かつおだし、にぼしだし、こんぶだし、しょうゆ、しょうゆ、酒	29.3 g	37.6 g	乳製品
	ツナとひじきのごまヨサダ		ツナ、ほしひじき	こまつな、キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ、★ごま	しょうゆ	1.7 g	2.5 g	種類類
	ミルク コーヒー				果糖ぶどう糖液糖、砂糖	インスタントコーヒー、しお			
4 金	揚げパン	○	★だっしふんにゅう、きなこ		こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	626 kcal	803 kcal	卵
	チーズとごぼうのサラダ		★チーズ	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、こしょう	26.7 g	36 g	緑黄色野菜
	豆腐とわかめのコンソメスープ		とうふ、とりにく、わかめ	にんじん、もやし		パセリ、コンソメ	2.7 g	3.8 g	芋類
	㊤ごまなしミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう				
7 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	670 kcal	862 kcal	豆製品
	ゆずきちキン		とりにく	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ゆずきち	あぶら、さとう	酒、しょうゆ、ケチャップ	25.6 g	33.2 g	小魚
	竹輪と根菜のうまみそ煮		あつあげ、ちくわ、こんぶ、みそ	だいこん、れんこん、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.9 g	2.9 g	果物
	㊤お茶目大豆		だいず		キビ糖	抹茶			
8 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	601 kcal	847 kcal	魚
	切干大根のカレー粉いため		★ベーコン	キャベツ、切干大根、にんじん、ねぎ		カレー粉、しょうゆ、みりん	24.3 g	31 g	海そう
	炒り豆腐		とうふ、とりにく、だいず、★たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ	こんにやく、あぶら、さとう	顆粒和風だし、しょうゆ	1.7 g	2.4 g	種類類
	㊤黒ゴマプリン		★ぎゅうにゅう		水あめ、グラニュー糖、砂糖、黒ゴマペースト、加糖練乳	ゲル化剤			
9 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	549 kcal	693 kcal	魚
	そぼろ丼の具		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ、しょうが	さとう、あぶら、でんぶん	顆粒和風だし、しょうゆ	25.2 g	33.3 g	豆製品
	じゃこゆかりあえ		しらすぼし	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	さとう	ゆかり、す	1.7 g	2.7 g	海そう
	果物(なし)			★なし					
目の愛護デー献立 ビタミンAやβ-カロテンの豊富な献立です。									
10 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	633 kcal	760 kcal	卵
	揚げ鮭のマリネ		さけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	あぶら、さとう	す、しょうゆ	28.4 g	34.3 g	肉類
	パンブキンスープ		とりにく	かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ		パセリ、コンソメ、こしょう	1.9 g	2.3 g	芋類
	1食チーズ		★チーズ						
11 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	606 kcal	761 kcal	小魚
	れんこんと豚肉のにんにくみそ炒め		★ぶたにく、みそ	キャベツ、れんこん、こまつな、にんにく	あぶら	みりん	26.5 g	35.3 g	芋類
	けんちん汁		とりにく、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく	かつおだし、にぼしだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	1.5 g	2.2 g	種類類
	バナナチップ			★バナナ、あぶら、さとう					
14 月	スポーツの日 								
15 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	580 kcal	793 kcal	魚
	スタミナ豚キムチ丼		★ぶたにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、★はくさいキムチ、白ねぎ、にら、すりおろしりんご、にんにく、しょうが	こんにやく	酒	25.7 g	34.9 g	乳製品
	春雨とわかめのサラダ(中華ドレッシング)		くきわかめ、わかめ、チキンハム	もやし、だいずもやし、にんじん	はるさめ	★ごまあぶら、あぶら、さとう	2.4 g	3.2 g	種類類
16 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	630 kcal	814 kcal	卵
	焼き栗コロッケ				じゃがいも、さつまいも、くり、さとう、パン粉、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	22.7 g	30.4 g	乳製品
	肉団子と大根の塩煮(ノンフライつくね)		だいず、こんぶ	だいこん、にんじん、いんげん	こんにやく	とりにく、でんぶん、たまねぎ、しょうゆ、しお、こんぶだし、かつおだし、香辛料	2.9 g	2.1 g	緑黄色野菜
	果物(りんご)			★りんご		でんぶん、さとう、あぶら			
17 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	594 kcal	796 kcal	小魚
	中華丼		★ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ、しょうが	さとう	とりがらだし、しょうゆ、酒	28.2 g	33.9 g	果物
	切干大根のパンパンジー風サラダ(パンパンジードレッシング)		とりにく	切干大根、だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな			1.7 g	2.2 g	芋類
	㊤フルーツ杏仁プリン		みそ	しょうが、にんにく	あぶら、果糖ブドウ糖液糖、★ごま、ラー油	しょうゆ、す、しお、コチジャン、キサントラン			
18 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	831 kcal	卵
	秋野菜カレー		とりにく	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんにく、しょうが	さつまいも、こむぎこ	ウスターソース、★カレールウ	24.5 g	30 g	海そう
	じゃこキャベツのソテー		しらすぼし	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	あぶら	コンソメ、こしょう	1.7 g	2.6 g	豆類
	㊤ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖、水あめ、かんてん	ゲル化剤			

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
21月	ごぼうご飯	○	あぶらあげ、とりにく	にんじん、ごぼう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	きょうかまい、しょうゆ、みりん、とりがらだし	642 kcal	812 kcal	乳製品
	白身魚の天ぷら		ホキ		でんぶん、こむぎこ、あぶら	しお	24.5 g	32.3 g	緑黄色野菜
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、しめじ	じゃがいも	にぼしだし、かつおだし、こんぶだし	1.9 g	2.8 g	種実類
	果物(みかん)			みかん					
22火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	628 kcal	735 kcal	卵
	マグロカツ		びんながまぐろ	たまねぎ	★パン粉、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	25.3 g	29.4 g	乳製品
	大根とひじきの煮物		ほしひじき、とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん	こんにやく、さとう	しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	1.7 g	2.1 g	緑黄色野菜
	果物(りんご)			★りんご					
ご当地給食リレープロジェクト【大阪府】 ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。これまでのキーワードは「ろ」「ん」「ど」です。									
23水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	664 kcal	841 kcal	魚
	こぶうどん		とりにく、あぶらあげ、こんぶ	ねぎ、えのきたけ、にんじん	★うどん	しょうゆ、みりん、しお、こんぶだし、かつおだし	26 g	35 g	小魚
	豚と厚揚げのみそいため		★ぶたにく、あつあげ、みそ	しょうが、もやし、にんじん、こまつな	さとう、あぶら		2 g	2.7 g	緑黄色野菜
	豆乳パンナコッタ はちみつ				糖類、豆乳加工品、はちみつ、加工でんぶん	ゲル化剤、酸味料、香料			
合奏班・弦楽部応援献立 全国大会が開催される「福島県」の郷土料理を食べて、全国大会に出場する合奏班・弦楽部を応援しよう！									
24木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	532 kcal	636 kcal	肉類
	厚焼き玉子		たまご		さとう、あぶら	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	19.6 g	23.2 g	豆類
	いかにんじん		するめいか、こんぶ	にんじん、しょうが	さとう	しょうゆ	1.9 g	2.3 g	種実類
	ざくざく			だいこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	さといも、こんにやく	かつおだし、こんぶだし、にぼしだし、しょうゆ			
25金	バーガーパン	○	★だっしふんにゆう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	619 kcal	866 kcal	海そう
	スラッピージョー		だいた、とりにく、ぎゅうひきにく、とりレバー	たまねぎ、にんにく	さとう	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、しょうゆ	28.1 g	39.1 g	緑黄色野菜
	チーズ&ビーンズサラダ		★チーズ、だいた、だいたふくまめ、きんときまめ、ひよこまめ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ、さとう	す	2.8 g	4 g	芋類
	果物(オレンジ)			オレンジ					
28月	コッペパン (1食チョコスブレッド)	○	★だっしふんにゆう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	631 kcal	824 kcal	海そう
	ペンネマカロニとキャベツのソテー		チキンウインナー	キャベツ、いんげん、にんにく	★ペンネマカロニ、さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、こしょう	27.4 g	35.3 g	乳製品
	ちくわと高野豆腐の洋風煮		ちくわ、こやどうふ、だいた	にんじん、だいこん、ほうれんそう、にんにく	じゃがいも、こんにやく	パセリ、コンソメ	2.7 g	3.6 g	果物
29火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	672 kcal	797 kcal	魚
	豚と切干大根と高菜の炒め物		★ぶたにく	切干大根、だいたもやし、にんじん、たかな、にんにく		しょうゆ、みりん	27.3 g	33.2 g	小魚
	なめこのみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	なめこ、たまねぎ、ねぎ		かつおだし、にぼしだし、こんぶだし	1.8 g	2.3 g	種実類
	焼き芋				さつまいも				
ハロウィン献立									
30水	チキンライス	○	チキンウインナー	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんにく	こめ、むぎ	きょうかまい、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	709 kcal	901 kcal	卵
	ジャーマンポテト		★ベーコン、レッドキドニー	ブロッコリー、にんにく	じゃがいも	こしょう、コンソメ、しょうゆ	26 g	34.8 g	小魚
	魔女のシチュー		とりにく、★ぎゅうにゆう	えのきたけ、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、ほうれんそう	むらさきいも、こむぎこ	★シチュールー	2.3 g	3.2 g	種実類
	ハロウィンデザート				かぼちゃ、とうにゆうかこうひん				
31木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	682 kcal	857 kcal	豆類
	バターチキンカレー		とりにく、★ぎゅうにゆう	たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト	あぶら、★バター、こむぎこ	パセリ、ウスターソース、★カレールー	28 g	36.6 g	豆製品
	ワカメとツナの和え物		わかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、とうもろこし		さとう、糖類、あぶら、でんぶん	2.3 g	3 g	芋類