

令和6年度9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
防災の日献立									
※中学校は、附中祭体育部門リハーサルのため給食なし									
2月	ゆかりごはん				こめ、むぎ	きょうかまい、ゆかり	588 kcal		小魚 緑黄色野菜 種実類
	1食 焼のり		のり				29.4 g		
	さけの塩焼き	○	さけ			しお	1.9 g		
	豚汁		★ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	さといも、こんにやく	かつおだし、こんぶだし			
	冷凍ミカン			みかん					
3火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	596 kcal	843 kcal	魚
	夏野菜入り豚キムチ丼		★ぶたにく、みそ	ピーマン、たまねぎ、★白菜キムチ、ヤングコーン、キャベツ、にら、にんにく、しょうが	こんにやく、でんぷん	しょうゆ	25 g	35.3 g	卵
	春雨中華サラダ (中華ドレッシング)	○	チキンハム	もやし、だいずもやし、にんじん、こまつな	はるさめ ★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.7 g	2.4 g	果物
	㊤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			
くじらの日									
※附中祭 中学校弁当日									
4水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	616 kcal		卵 小魚 緑黄色野菜
	鯨のオーロラソースあえ	○	くじら		でんぷん、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ、しょうが、ケチャップ、ウスターソース	26.7 g		
	じゃがいももやしのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、もやし、ねぎ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし	1.8 g		
	果物(すいか)			すいか					
※附中祭 中学校弁当日									
5木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	679 kcal		魚 きのこ 果物
	ポークトマトカレー		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	じゃがいも、こむぎこ	こしょう、ウスターソース、★カレールー	27.9 g		
	カットコーン	○		とうもろこし			2 g		
	チーズと海藻のサラダ (青じそドレッシング)		わかめ、★チーズ、くきわかめ	赤ピーマン、こまつな、もやし	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	しょうゆ、す、しお、かつおぶしエキス、野菜エキス、ホタテエキス			
※附中祭 中学校弁当日									
※小学校6年生は、附中祭文化部門へ参加のため弁当日									
6金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	628 kcal		海そう類 乳製品 いも類
	揚げ餃子		★ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にら、	でんぷん、こむぎこ、香味油、さとう、あぶら	しお、しょうゆ	23.2 g		
	クラゲの中華サラダ (中華ドレッシング)	○	★クラゲ	きゅうり、もやし、だいずもやし、にんじん	★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.6 g		
	豆腐とえのきの中華スープ		とうふ、とりにく	えのきたけ、キャベツ、にんじん、ねぎ		とりがらだし			
あの日のたごめし献立 臨時休校で使用できなかった光市産のタコを使用したタコめしです。									
9月	タコめし		たこ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しょうが	こめ	きょうかまい、しょうゆ、みりん、酒、こんぶだし	527 kcal	648 kcal	肉類
	タラカレー立田	○	たら	しょうが	でんぷん、カレー粉、あぶら		24.4 g	29.3 g	緑黄色野菜
	とうふとわかめのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ		にぼしだし、こんぶだし	2 g	3.3 g	種実類
	果物(ぶどう)			ぶどう					
10火	アップルパン		★だっしふんにゅう	ドライアップル	こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	606 kcal	843 kcal	豆類
	鶏肉とじゃがいもの洋風炒め	○	★とりにく	キャベツ、しめじ、赤ピーマン、にんにく	じゃがいも、あぶら	パセリ、コンソメ、しょうゆ	27.7 g	36.5 g	豆製品
	鮭とコーンのミルクスープ		さけ、★ぎゅうにゅう	とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		コンソメ、こしょう	2.2 g	3.3 g	果物
	㊤小魚アーモンド		★こざかな		★アーモンド				
ご当地給食リレープロジェクト【富山県】 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」です。									
11水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	684 kcal	920 kcal	魚
	昆布×鶏の唐揚げ	○	とりにく	しょうが	でんぷん、あぶら	こんぶだし、こんぶだし、しお、酒	23.4 g	33.5 g	小魚
	きざみ和え			キャベツ、にんじん、だいこんづけ	★ごま	しょうゆ	2.4 g	3.4 g	海そう類
	なすときのこのみそ汁		あぶらあげ、みそ	なす、こまつな、白ねぎ、しめじ、えのきたけ		にぼしだし、こんぶだし			
12木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	605 kcal	800 kcal	卵
	ねぎ塩豚丼	○	★ぶたにく	たまねぎ、ごぼう、もやし、テンゲンサイ、白ねぎ、しょうが、にんにく	こんにやく、★ごまあぶら、★ごま	とりがらだし、こしょう、しょうゆ	26.2 g	35.9 g	乳製品
	しらす干しと海藻のサラダ (青じそドレッシング)		しらすぼし、ほしひじき、わかめ、くきわかめ	赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	しょうゆ、す、しお、かつおぶしエキス、野菜エキス、ホタテエキス	1.9 g	2.4 g	きのこ
※小学校5年生、小学校6年生は、社会見学									
13金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	669 kcal	862 kcal	魚
	酢鶏		とりにく	たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	あぶら、さとう	ケチャップ、す、しょうゆ	26.9 g	32.2 g	卵
	ビーフンスープ (ノンフライつくね)	○		もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	ビーフン	こしょう、とりがらだし	1.8 g	2.1 g	豆製品
	㊤豆乳パンナコッタ		とりにく	たまねぎ	でんぷん、さとう、あぶら	しお、香辛料			
					糖類、豆乳加工品、いちご果汁、加工でんぷん	ゲル化剤、酸味料、香料			

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
16月	敬老の日								
十五夜献立									
17火	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	666 kcal	840 kcal	乳製品
	肉みそ納豆		なつとう, とりにく, みそ	ねぎ, しょうが, にんにく	さとう, ★ごまあぶら	酒	28.1 g	34.9 g	海そう類
	かぼちゃと里芋の煮物		あぶらあげ, こうやどうふ	かぼちゃ, たまねぎ, いんげん	さとも, こんにやく, さとう	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ, みりん	1.7 g	2.4 g	緑黄色野菜
	お月見デザート			オレンジ	果糖ぶどう糖液糖, さとう, 果糖, みかん果汁, ブルーベリー果汁, かんてん	ゲル化剤, 酸味料, 香料			
タイ献立									
18水	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	641 kcal	789 kcal	小魚
	ガパオライスの具		とりにく, だいず	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	あぶら, さとう, でんぶん	バジル, みりん, オイスターソース, 酒, とりがらだし, こしょう	27.8 g	33.4 g	果物
	目玉焼き		★たまご				1.6 g	2.3 g	いも類
	ヤムウンセン (中華ドレッシング)		かまぼこ	もやし, だいずもやし, セロリ, 赤ピーマン, きゅうり	はるさめ ★ごまあぶら, あぶら, さとう	しょうゆ, す, しお, たまねぎエキス			
山口まるごと食べちゃろ献立 「食育の日」 うみのめぐみを食べちゃろ献立 光市産の「ハモ」を使って、ハモハモごぼうにしました。									
19木	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	632 kcal	793 kcal	肉類
	ハモハモごぼう		はも(生)	ごぼう, えだまめ	でんぶん, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん	29.5 g	35.6 g	卵
	秋たっぶりみそ汁		とうふ, みそ	しめじ, えのきたけ, まいたけ, にんじん, こまつな, ねぎ	さとも	にぼしだし, こんぶだし	1.7 g	2.4 g	緑黄色野菜
	山口県産味付小魚		カタクチイワシ		さとう				
20金	コッペパン	○	★だっしふんにゅう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	594 kcal	809 kcal	魚
	ほうれん草とじゃこのソテー		しらすぼし	ほうれん草, とうもろこし, キャベツ	あぶら	29.6 g	39.2 g	乳製品	
	鶏のデミグラスソース煮		とりにく, だいず	たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム	じゃがいも	パセリ, ★デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース	2.1 g	3.2 g	海そう類
	果物(なし)			なし					
23月	振替休日								
24火	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	577 kcal	751 kcal	豆類
	きのこ親子丼の具		とりにく, ★たまご	ほししいたけ, しめじ, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ねぎ	でんぶん, さとう	しょうゆ, しょうゆ, にぼしだし, こんぶだし, かつおだし	28.8 g	33.4 g	果物
	小松菜とごまとしらすのおひたし		ほしひじき, しらすぼし, かつおぶし	こまつな	★ごま	しょうゆ	2 g	2.3 g	いも類
	㊦スナックアーモンド				アーモンド				
25水	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	655 kcal	792 kcal	魚
	梅しそチキンカツ		★とりにく		パン粉, こむぎこ, あぶら	梅, しそ, しお	23.7 g	27.2 g	小魚
	ごぼうサラダ		チキンハム	ごぼう, にんじん, こまつな, キャベツ	ノンエッグマヨネーズ		1.5 g	2.5 g	果物
	オクラともずくのみそ汁		とうふ, あぶらあげ, もずく, みそ	たまねぎ, おくら		にぼしだし, かつおだし, こんぶだし			
26木	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	604 kcal	756 kcal	卵
	チーズタッカルビ風炒め		とりにく, みそ, ★チーズ	たまねぎ, キャベツ, しめじ, にんにく, しょうが	あぶら, さとう	しょうゆ, コチジャン, 酒	26.6 g	32.6 g	緑黄色野菜
	わかめと春雨のスープ		わかめ, とうふ, ★ベーコン	にんじん, もやし, ねぎ	はるさめ	とりがらだし, しょうゆ	1.8 g	2.6 g	種実類
	果物(なし)			なし					
27金	コッペパン	○	★だっしふんにゅう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら	しお	629 kcal	833 kcal	肉類
	いわしのトマト煮		いわし	トマト	でんぶん, さとう	しょうゆ	23.5 g	30.5 g	豆類
	ピーマンとパプリカのセサミソテー		★ちくわ	ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, もやし	こんにやく, さとう, ★ごま	しょうゆ, コンソメ	2.4 g	3.3 g	乳製品
	牛乳が好きになるフルーツ牛乳			★バインアップル, おうとう, みかん	★さとう, 果糖ブドウ糖液糖, 果糖, もも, あまおうゼリー, ピオーネゼリー	ペクチン			
30月	麦ごはん	○			こめ,むぎ	きょうかまい	563 kcal	764 kcal	小魚
	ししやもの天ぷら		★ししやも		こむぎこ, あぶら	しお	22.3 g	31.8 g	海そう類
	にんじんシリシリ		ツナ	にんじん, とうもろこし	あぶら	しょうゆ, みりん, 顆粒和風だし	1.8 g	2.9 g	果物
	肉団子と根菜のみそ煮 (ノンフライつくね)		こうやどうふ, みそ とりにく	れんこん, ごぼう, だいこん, こまつな たまねぎ	こんにやく, さとう でんぶん, さとう, あぶら	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ, みりん しお, 香辛料			