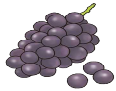


※よくかんで食べましょう



令和7年度9月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1月	パン ツナのスバゲティ アーモンドあえ	○	まぐろ油漬け、ベーコン		トマト、にんじん、ピーマン こまつな	たまねぎ、にんにく、しめじ キャベツ、もやし	パン スバゲティ 砂糖	サラダ油 アーモンド	770 kcal 32.3 g	559 kcal 24.7 g	海そう類
2火	ごはん 菊めんのスープ マーボーなす	○	鶏肉、 かき揚げ 豚肉、生揚げ、赤みそ		にんじん、ねぎ にんじん、にら	たまねぎ、もやし、しいたけ なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	ごはん 菊めん 砂糖、でんぶん	 サラダ油、ごま油	705 kcal 26.8 g	572 kcal 22.9 g	小魚
3水	ごはん ピリ辛肉じゃが パンパンジーサラダ	○	豚肉、ちくわ、生揚げ 鶏肉		にんじん、さや、いんげん にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、もやし	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	ごま油 ごま、ねりごま、ごま油、サラダ油	729 kcal 27.5 g	591 kcal 23.4 g	乳製品
4木	麦ごはん 鯨カレー フルーツ白玉	○	鯨肉、鶏し、バー、大豆	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、グリーンピース バナナ、パイナップル、みかん、もも	ごはん 山口県産特産 じゃがいも 白玉もち	サラダ油	855 kcal 28.8 g	689 kcal 24.7 g	緑黄色野菜
5金	ごはん にらたまスープ 坦々どんぶり	○	鶏卵 豚肉、赤みそ		にら、にんじん にんじん、野沢菜漬	たまねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ、スイートコーン	でんぶん 砂糖	ごま油 ごま油、ごま	711 kcal 28.7 g	577 kcal 24.7 g	いも類
8月	パン カレースープ 白身魚フライ ごぼうのサラダ	○	豚肉、いんげん豆、ひよこ豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、白身魚フライ まぐろ水煮		ほうれんそう、にんじん にんじん	たまねぎ、しめじ ごぼう、きゅうり	パン じゃがいも	 揚げ油 ごま、マヨネーズ（卵なし）	781 kcal 36.5 g	638 kcal 30.9 g	果物
9火	ごはん スタミナ豚汁 いわし甘露煮 なすけんちょう	○	豚肉、麦みそ、白みそ いわし、甘露煮 豆腐、油揚げ		にんじん、にら にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ごぼう なす	ごはん じゃがいも ごんにゃく、砂糖	サラダ油 サラダ油	733 kcal 28.5 g	599 kcal 24.6 g	きのこ類
10水	ごはん 高野豆腐の卵とし 切り干し大根の煮物 山口県産のり佃煮	○	凍り豆腐、鶏卵、鶏肉 肉類 油揚げ	県産のり佃煮	ごまつな、にんじん にんじん、さや、いんげん	たまねぎ、ごぼう 切り干し大根	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	749 kcal 31.9 g	610 kcal 27.2 g	その他の野菜
11木	ごはん 野菜のクリームスープ 豚肉のナポリタンソテー	○	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、エリンギ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	725 kcal 26.1 g	588 kcal 22.1 g	魚
12金	ごはん 魚そうめん汁 野沢菜そばごはん	○	お魚、バスタ 豚肉、生揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ 野沢菜漬、にんじん	たまねぎ たけのこ、にんにく、 おし	ごはん 砂糖 砂糖	 ごま、サラダ油	702 kcal 26.5 g	570 kcal 22.9 g	いも類
16火	ごはん ABCスープ 煮込みハンバーグ	○	豚肉 ハンバーグ		にんじん、パセリ	たまねぎ キャベツ	ごはん マカロニ、じゃがいも		708 kcal 24.8 g	590 kcal 22.4 g	豆・豆製品
17水	ごはん ビーフシチュー フルーツあえ	○	牛肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ バナナ、パイナップル、黄桃、りんご、みかん	ごはん じゃがいも	サラダ油	747 kcal 23.1 g	605 kcal 20.1 g	卵
18木	ごはん かきたまみそ汁 ちくわの磯辺夫ぶら ツナサラダ	○	鶏卵、豆腐、麦みそ ちくわの磯辺夫ぶら まぐろ水煮	わかめ	にんじん、ごまつな	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり	ごはん 揚げ油 マヨネーズ（卵なし）		771 kcal 30.4 g	594 kcal 24.7 g	種実類
19金	ごはん 沖縄そば汁 チャンブル	○	豚肉、 かき揚げ 豆腐、まぐろ油漬け、かつおぶし		にんじん、ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし、みかん	ごはん 沖縄そば、砂糖	 サラダ油	756 kcal 29.5 g	620 kcal 25.5 g	その他の野菜
22月	パン 梨でさっぱりヘルシーミートスパ 小松菜のソテー	○	豚肉、白みそ ベーコン		にんじん、トマト ごまつな	たまねぎ、 おし キャベツ、スイートコーン	パン スバゲティ キャベツ、砂糖	オリーブ油 サラダ油	761 kcal 31.6 g	550 kcal 24.1 g	小魚
24水	ごはん ごまみそ煮 梅がつおあえ	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ、白みそ、かつおぶし		にんじん、さや、いんげん	ごぼう キャベツ、きゅうり、ねり梅	ごはん じゃがいも、ごんにゃく、砂糖	ごま、サラダ油	707 kcal 26.3 g	572 kcal 22.6 g	きのこ類
25木	ごはん 沢煮椀 いわしの梅煮 大豆の磯煮	○	豚肉 いわし、梅煮 大豆、鶏肉		にんじん、ねぎ にんじん、さや、いんげん	ごぼう、もやし、しいたけ	ごはん しらたき、砂糖	サラダ油 サラダ油	735 kcal 31.4 g	613 kcal 28.2 g	果物
26金	ナシゴレン あじメンチ パインサラダ	○	鶏肉 あじメンチ		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく キャベツ、 おし 、パイナップル	アルファ化米、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油、サラダ油	720 kcal 25.0 g	665 kcal 23.5 g	豆・豆製品
29月	パン ミネストローネ チーズポテト	○	鶏肉、いんげん豆、ひよこ豆、赤いんげん豆、白いんげん豆、ベーコン、ウィンナー	チーズ	トマト、にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ、セロリ、しめじ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油		636 kcal 28.0 g	魚
30火	ごはん 親子どんぶり 千切りじゃがいものサラダ オレンジ	○	鶏肉、鶏卵、 かき揚げ まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ きゅうり、キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも、砂糖	サラダ油 サラダ油		586 kcal 26.1 g	緑黄色野菜

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。