

			※よくかんで食べまし	しょう。			1	小学校	Bコース
	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		小学校
日			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん ・いも・砂糖 ごはん	油脂類・種実類	たんぱく質 食塩相当量
ŀ	ごはん マーボー豆腐		豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しょうが,しいたけ	でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	621 kcal 27.3 g
	ビーフンサラダ	Ť			にんじん	きゅうり,もやし,スイートコーン	ビーフン,砂糖	ごま油	1.8 g
ı	ごはん						ごはん		564 kca
L	豚汁	0	豚肉,生揚げ,麦みそ 角天	ひじき	にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	だいこん,ごぼう	じゃがいも	サラダ油サラダ油	22.6 g
	ひじきの炒め煮 県産納豆		用大 県産納豆	003	にんじん、さやいんけん		しらたき,砂糖	サラタ油	2.5 g
	パン	1	7112417				パン		678 kca
, İ	カレースープ	1_	豚肉,いんげん豆		ほうれんそう	たまねぎ,しめじ	じゃがいも		30.9 g
È	白身魚フライ		ひよこ豆 白身フライ		にんじん			揚げ油	3.4 g
ľ	マカロニサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ,きゅうり	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)	
(十五夜・お月見)今年は10月6日が十五夜です。十五夜には、収穫した作物をお供えし、月を愛でながらその年の収穫に感謝する習わしがあります。									
, [ごはん					4 - 4 - 4 - 4 - 4	ごはん		600 kca
	白玉団子汁 生揚げのみそ炒め	0	かまぼこ,油揚げ 生揚げ,豚肉,麦みそ		にんじん,ねぎ にんじん,にら	だいこん,ごぼう,しいたけ たまねぎ,なす	白玉もち 砂糖	ごま,サラダ油	21.6 g 1.5 g
L	お月見ゼリー						お月見ゼリー	.,	,
	ごはん						ごはん		568 kca
ı	うま煮	0	鶏肉,生揚げ	13471464	にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	サラダ油	24.4 g
4	しらすサラダ ごはん	-		しらす干し,わかめ		キャベツ,きゅうり,スイートコーン	砂糖	サラダ油	1.6 g
ł	豚玉どんぶり		豚肉,鷄卵		にんじん,ねぎ	しょうが,たまねぎ,ごぼう	しらたき,砂糖	サラダ油	581 kca 24.3 g
ł	アーモンドあえ	Ť.	* * *		ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	1.7 g
t	(10/10:目の愛護(あいご)テ	<u>-</u>)	目の働きを助ける栄養の	り多い食品を取りた	入れています。		·		
ĺ	ごはん	Ι	85th 4.415		le / ls / != 3	# 1. 4°11 # 15.1 1	ごはん		602 kca
I	ワンタンスープ とりとレバーの甘辛煮	0	豚肉,かまぼこ 鶏肉,とりレバー竜田揚げ		にんじん,にら	キャベツ,もやし,しいたけ	ワンタン皮 でんぷん,砂糖	揚げ油,ごま	24.5 g
ŀ	ブルーベリーゼリー	 	~ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・				ブルーベリーゼリー	2/2 17 /M; C d.	1.7 g
1	パン	1					パン	1	612 kca
)	ポークビーンズ	0	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,グリンピース,エリンギ	じゃがいも	サラダ油	27.9 g
	シーフードサラダ		まぐろ油漬け	わかめ		キャベツ,きゅうり,スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.1 g
Į		ارا	ま、さつまいもやきのこか 鶏肉,角天,油揚げ	、入った秋の味覚 <i>た</i>	ミっぷりの炊き込みご にんじん	はんです。「柿のサラダ」は、柿と: しめじ,しいたけ	大根などの野菜を和えた旬の アルファ化米,もち米)料理です。 サラダ油	
٠.	秋の五目ごはん			<u> </u>	~ N U N	しゅし、しゃったり	アルファ化米,もち米 さつまいも,砂糖		652 kca
l	ぶりフライ	0	ぶりフライ			44		揚げ油	23.9 g
١	柿のサラダ					柿,だいこん,きゅうり		マヨネーズ (卵なし) サラダ油	1.8 g
L	ごはん			<u> </u>			ごはん		594 kca
	いり豆腐	0	豆腐,豚肉,鶏卵,かまぽこ		にんじん	たまねぎ,グリンピース,しいたけ	砂糖	サラダ油,ごま油	28.6 g
L	おかか佃煮	ĮĬ.	かつおぶし	しらす干し,塩昆布		オレンジ	砂糖	ごま	2.0 g
ł	オレンジ ごはん	+				~~//	ごはん	1	612 kca
- 1	なめこ汁		豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	わかめ	ねぎ	なめこ,たまねぎ			27.4 g
	さんまのみぞれ煮	0	さんまみぞれ煮						2.6 g
_[大豆の五目煮		大豆,鶏肉		にんじん.さやいんげん	ごぼう,しいたけ	こんにゃく,砂糖	サラダ油	
ı	パン	1					パン チョコビーンズ		601 kca
	チョコビーンズ 根菜のスープ	0	鶏肉		にんじん.ねぎ	だいこん,たまねぎ,ごぼう	チョコピーンス じゃがいも,でんぷん	サラダ油	25.3 g 2.2 g
1	鯨のケチャップ炒め	1	鯨肉		にんじん,ピーマン	たまねぎ,たけのこ	砂糖	揚げ油,サラダ油	9
i	減ごはん	İ					ごはん		582 kca
	きつねうどん	0	鶏肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	たまねぎ	県産うどん,砂糖		22.5 g
L	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮 角天		こまつな,にんじん	もやし	砂糖	サラダ油	2.3 g
1	小松菜の煮びたし ごはん	+	7.^		- a > a, h- N U N	0.70	び相	, , , , /m	641 kca
ŀ	中華どんぶり	0	豚肉,いか,えび		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	21.7 g
	大学芋	1		<u></u>	<u> </u>		さつまいも,砂糖	揚げ油	1.4 g
	(地場産給食) けんちん汁には	, ц	口県産の「だいこん」を	使用する予定です	•		T*/+ /		
ŀ	ごはん		三郎 法担心			#15.7 / IA / No.	ごはん	H = 1/24	586 kca
ı	けんちん汁 いわしのおかか煮	0	豆腐,油揚げいわしおかか煮		にんじん,ねぎ	だいこん,はくさい	さといも	サラダ油	23.9 g
ı	きんぴら	-	角天		にんじん,さやいんげん	ごぼう	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	1.8 g
ł	ごはん	1	-			•	ごはん		583 kca
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉,生揚げ		にんじん,さやいんげん	しょうが,たまねぎ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	22.9 g
ı	酢の物	Į~	-	しらす干し,わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		1.5 g
_	りんご パン	1				りんご	パン	1	626 kcc
ŀ	<u>ハン</u> ごぼうのクリームスープ	1	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう,たまねぎ,とうもろこし	-	サラダ油	
ı		0				グリンピース	カレーポテトコロッケ		22.8 g
ı	カレーポテトコロッケ キャベツのサラダ	-			にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	揚げ油 サラダ油	2.4 g
۱	ごはん	H				1 1 12,56 77 77	び相	, , , , m	615 kcc
ŀ	含め煮	_	鶏肉,ちくわ,凍り豆腐		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しいたけ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	28.8 g
İ	県産たまご焼き	-0	県産玉子焼き						1.9 g
ļ	赤しそあえ	+			にんじん,赤しそ	キャベツ,きゅうり	→1+ <u>/</u>		2
ļ	ごはん		仕内 弾しょ	A+ 의	15 / 10 /	たまわせ ガリンピーラ マリンピ	ごはん	# = 4/3±	607 kca
	ハヤシライス さといもサラダ	┦ॅ	牛肉,鷄レバー まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ,グリンピース,エリンギ きゅうり	さといも,砂糖	サラダ油サラダ油	21.7 g 2.2 g
۱	ごはん	o	- · · //m//K·/				ごはん		630 kcc
ŀ	みそ汁		生揚げ,麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ,しめじ	じゃがいも		29.7 g
l	さばの塩焼き		さば塩焼き						2.8 g
	切り干し大根のソース炒め	<u> </u>	豚肉		にんじん,ピーマン	切り干し大根,キャベツ	717744	サラダ油	
30	カレーピラフ かぼちゃとひき肉のフライ	-	鶏肉 かぽちゃとひき肉のフライ		にんじん,ピーマン	たまねぎ,スイートコーン	アルファ化米	サラダ油 揚げ油	684 kca 23.3 g
	大根サラダ	0	まぐろ水煮			だいこん,きゅうり	1	790 / 加 マヨネーズ (卵なし)	23.3 g 2.2 g
	ヨーグルト	1		ヨーグルト			1		1
ιį	(季節の料理)「鮭ときのこのシ	チュ	一」は、この時期におい	しい鮭やエリンギ	、しめじを使ったシチ	Fューです。	·		
	黒糖パン	_	44	4 이	15 / 15 /	ه، د ده موسوعات ما الاستان التاسية	黒糖パン	H = M/H	601 kca
	鮭ときのこのシチュー	10	鮭	牛乳	にんじん	しめじ,エリンギ,たまねぎ,グリンピース はくさい,きゅうり,りんご	じゃがいも砂糖	サラダ油サラダ油	24.8 g 2.3 g
	白菜とりんごのサラダ	1		i .	Ī	··· · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-> 188	, , , , m	L 2.3 9

[★]学校給食の山口県産食村の利用については、「学校給食県産食村利用拡大事業」により、JA山ログループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。 ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。 ★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。 ★しらす干しやちりめん、海そう類には、エピやカー等が混しよする場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。 ★掲げ油は、数回使用します(他の日と使い回ししています)。