



令和7年10月分 学校給食献立表

※よくかんで食べましょう。



中学校・小学校（親子・菊川）コース

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			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	油脂類・種実類		
1水	ごはん						ごはん		621 kcal	779 kcal
	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	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	27.3 g	33.0 g
2木	ビーフンサラダ				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	2.4 g
	ごはん						ごはん		607 kcal	771 kcal
3金	そばろ煮	○	牛肉,ちくわ,生揚げ		にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも,砂糖	サラダ油	24.7 g	30.2 g
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ,切り干し大根	砂糖	ごま	1.2 g	1.6 g
4土	ごはん						ごはん		564 kcal	704 kcal
	豚汁	○	豚肉,生揚げ,麦みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう	じゃがいも	サラダ油	22.6 g	26.4 g
5日	ひじきの炒め煮	○	角天	ひじき	にんじん,さやいんげん		しらたき,砂糖	サラダ油	2.5 g	3.0 g
	県産納豆		県産納豆							
(十五夜・お月見) 今年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。										
6月	ごはん						ごはん		600 kcal	750 kcal
	白玉団子汁	○	かまぼこ,油揚げ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう,しいたけ	白玉もち		21.6 g	25.9 g
7火	生揚げのみそ炒め		生揚げ,豚肉,麦みそ		にんじん,にら	たまねぎ,なす	砂糖	ごま,サラダ油	1.5 g	1.7 g
	お月見ゼリー						お月見ゼリー			
8水	パン						パン		612 kcal	760 kcal
	ボークビーンズ	○	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ	じゃがいも	サラダ油	27.9 g	34.0 g
9木	シーフードサラダ		まぐろ油漬	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	2.8 g
	ごはん						ごはん		581 kcal	736 kcal
10金	豚玉どんぶり	○	豚肉,鶏卵		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	24.3 g	29.5 g
	アーモンドあえ				ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	1.7 g	2.1 g
11土	ごはん						ごはん		568 kcal	723 kcal
	うま煮	○	鶏肉,生揚げ		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	29.2 g
12日	しらすサラダ			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	1.8 g
(10/10:目の愛護(あいご)デー) 目の働きを助ける栄養の多い食品を取り入れています。										
13月	ごはん						ごはん		602 kcal	744 kcal
	ワタンスープ	○	豚肉,かまぼこ		にんじん,にら	キャベツ,もやし,しいたけ	ワタンスープ		24.5 g	29.2 g
14火	とりとレバーの甘辛煮		鶏肉,とりレバー,竜田揚げ				でんぶん,砂糖	揚げ油,ごま	1.7 g	1.9 g
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			
15水	パン						パン		601 kcal	729 kcal
	チョコビーンズ	○	鶏肉		にんじん,ねぎ	だいこん,たまねぎ,ごぼう	チョコビーンズ		25.3 g	30.5 g
16木	根菜のスープ		鶏肉		にんじん,ねぎ	じゃがいも,でんぶん	砂糖	サラダ油	2.2 g	3.0 g
	鯉のケチャップ炒め		鶏肉		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		
17金	ごはん						ごはん		594 kcal	755 kcal
	いり豆腐	○	豆腐,豚肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,しいたけ	砂糖	サラダ油,ごま油	28.6 g	34.8 g
18土	おかか佃煮		かつおぶし	しらす干し,塩昆布			砂糖	ごま	2.0 g	2.4 g
	オレンジ					オレンジ				
19日	ごはん						ごはん		612 kcal	746 kcal
	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	31.8 g
20月	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮						2.6 g	3.1 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		
(季節の料理) 「秋の五目ごはん」は、さつまいもやきのこが入った秋の味覚たっぷりの炊き込みごはんです。「柿のサラダ」は、柿と大根などの野菜を和えた旬の料理です。										
21火	秋の五目ごはん		鶏肉,角天,油揚げ		にんじん	しめじ,しいたけ	サラダ油		652 kcal	718 kcal
	ぶりフライ	○	ぶりフライ				アルファ化米,もち米	さつまいも,砂糖	23.9 g	25.6 g
22水	柿のサラダ					柿,だいこん,きゅうり		揚げ油	1.8 g	2.2 g
								マヨネーズ(卵なし)		
23木	減ごはん						ごはん		582 kcal	730 kcal
	きつねうどん	○	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	26.5 g
24金	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃもの甘露煮						2.3 g	3.0 g
	小松菜の煮びたし		角天		ごまつな,にんじん	もやし	砂糖	サラダ油		
25土	パン						パン		626 kcal	790 kcal
	ごぼうのクリームスープ	○	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう,たまねぎ,とうもろこし	グリーンピース	サラダ油	22.8 g	27.7 g
26日	カレーポテトコロッケ							揚げ油	2.4 g	2.9 g
	キャベツのサラダ				にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	サラダ油		
(地産給食) けんちん汁には、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。										
27月	ごはん						ごはん		586 kcal	742 kcal
	けんちん汁	○	豆腐,油揚げ		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	28.9 g
28火	いわしのおかか煮		いわしのおかか煮						1.8 g	2.4 g
	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		
29水	ごはん						ごはん		583 kcal	740 kcal
	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	27.5 g
30木	酢の物			しらす干し,わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		1.5 g	1.9 g
	りんご					りんご				
31金	ごはん						ごはん		641 kcal	809 kcal
	中華どんぶり	○	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	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	21.7 g	26.0 g
1水	大学芋						さつまいも,砂糖	揚げ油	1.4 g	1.7 g
2火	ごはん						ごはん		630 kcal	796 kcal
	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	36.3 g
3木	さばの塩焼き		さば塩焼き						2.8 g	3.4 g
	切り干し大根のソース炒め		豚肉		にんじん,ピーマン	切り干し大根,キャベツ		サラダ油		
(季節の料理) 「鮭ときのこのシチュー」は、この時期に美味しい鮭やエリンギ、しめじを使ったシチューです。										
4土	黒糖パン						黒糖パン		601 kcal	748 kcal
	鮭ときのこのシチュー	○	鮭	牛乳	にんじん	しめじ,エリンギ,たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	24.8 g	30.1 g
5日	白菜とりんごのサラダ					はくさい,きゅうり,りんご	砂糖	サラダ油	2.3 g	3.0 g
	カレーピラフ		鶏肉		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		684 kcal	747 kcal
6月	かぼちゃとひき肉のフライ	○	かぼちゃとひき肉のフライ					揚げ油	23.3 g	25.6 g
	大根サラダ		まぐろ水煮			だいこん,きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	2.2 g	2.8 g
7火	ヨーグルト			ヨーグルト						
	ごはん						ごはん		615 kcal	763 kcal
8水	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	34.0 g
	県産たまご焼き		県産玉子焼き						1.9 g	2.2 g
9木	赤しそあえ				にんじん,赤しそ	キャベツ,きゅうり				
	ごはん						ごはん		607 kcal	764 kcal
10金	ハヤシライス	○	牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ		サラダ油	21.7 g	25.9 g
	さといもサラダ		まぐろ油漬		にんじん	きゅうり	さといも,砂糖	サラダ油	2.2 g	2.7 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、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、エビやカニ等が混入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。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回しています)。