

※よくかんで食べましょう



れい わ

ねん ど

がっ ぶん

がっこう

きゅうしょく

こんだて

ひょう



しものねましのつ、ちゅうぶ、だつに、きゅうしほきゅうに、しんじょう
下関市立中部学校給食共同調理場

令和7年度10月分 学校給食献立表

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水	ごはん 豚汁 県産たまご焼き ひじきの炒め煮	○	豚肉生揚げ、まみそ 県産たまご焼き 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	ごはん じゃがいも しらたき、砂糖	サラダ油 サラダ油	737 kcal 27.5 g	609 kcal 24.2 g	きのこ
2木	カレーピラフ かぼちゃとひき肉のフライ 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 かぼ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 はくさい、きゅうり、りんご	アルファ化米 砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油	737 kcal 23.0 g	680 kcal 21.4 g	緑黄色野菜
3金	ごはん 含め煮 赤しそあえ 県産納豆	○	鶏肉、ちくわ、凍り豆腐 県産納豆		にんじん、さやいんげん にんじん、赤しそ	ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、砂糖	サラダ油	719 kcal 32.0 g	586 kcal 27.8 g	乳・乳製品
6月	パン チョコビーンズ 根菜のスープ 鯨のケチャップ炒め	○	鶏肉 鮭肉		にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	だいこん、たまねぎ、ごぼう たまねぎ、だけのこ	パン チョコビーンズ じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油、サラダ油	722 kcal 30.5 g	608 kcal 25.6 g	海そう
7火	ごはん 白玉団子汁 生あげのみそ炒め お月見ゼリー	○	かまぼこ 、油揚げ 生揚げ、豚肉、まみそ		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	ごはん 白玉もち 砂糖 お月見ゼリー		752 kcal 26.0 g	616 kcal 22.5 g	小魚
8水	ごはん うま煮 しらすサラダ	○	鶏肉、生揚げ	しらす干し、わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	ごはん じゃがいも、こんにゃく、 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	720 kcal 29.1 g	581 kcal 25.0 g	果物
9木	ごはん 豚玉どんぶり マカロニサラダ	○	豚肉、鶏卵 まぐろ水煮		にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、たまねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん しらたき、砂糖 マカロニ	サラダ油 サラダ油、 マヨネーズ（卵なし）	779 kcal 32.1 g	632 kcal 27.3 g	緑黄色野菜
10金	ごはん ワントンスープ とりとレバーの甘辛煮 ブルーベリーゼリー	○	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	ごはん ワントン皮 でんぶ、砂糖 ブルーベリーゼリー	揚げ油、ごま	750 kcal 29.3 g	620 kcal 25.2 g	その他の野菜
14火	ごはん ポークビーンズ シーフードサラダ	○	豚肉、大豆 まぐろ、油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	750 kcal 29.4 g	608 kcal 25.2 g	たまご
15水	秋の五目ごはん ぶりフライ 大根サラダ	○	鶏肉、角天、油揚げ ぶりフライ まぐろ水煮		にんじん	しめじ、しいたけ だいこん、きゅうり	アルファ化米、もち米、 さつまいも、砂糖	サラダ油 揚げ油 マヨネーズ（卵なし）	714 kcal 28.2 g	653 kcal 26.3 g	小魚
16木	ごはん なめこ汁 さんまのみぞれ煮 大豆の五目煮	○	豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ さんまのみぞれ煮 大豆、鶏肉	わかめ	ねぎ にんじん、さやいんげん	なめこ、たまねぎ ごぼう、しいたけ	ごはん こんにゃく、砂糖	サラダ油	748 kcal 31.6 g	621 kcal 27.9 g	種実類
17金	ごはん いり豆腐 おかか佃煮 オレンジ	○	豆腐、豚肉、鶏卵、かまぼこ かつおぶし	しらす干し、塩昆布	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ オレンジ	砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま	755 kcal 34.8 g	614 kcal 29.9 g	いも類
20月	パン ごぼうのクリームスープ カレーポテトコロッケ キャベツのサラダ	○	鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう、たまねぎ、とうもろこし、 グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン カレーポテトコロッケ 砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油	790 kcal 27.7 g	636 kcal 23.0 g	豆・豆製品
21火	ごはん けんちん汁 いわしのおかか煮 きんぴら	○	豆腐、油揚げ いわしのおかか煮 角天		にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう	ごはん さといも しらたき、砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	744 kcal 28.8 g	622 kcal 25.9 g	果物
22水	減ごはん きつねうどん 子持ちししゃもの甘露煮 小松菜の煮びたし	○	鶏肉、油揚げ ししゃもの甘露煮 角天		にんじん、ねぎ ごまつな、にんじん	たまねぎ もやし	ごはん 県産うどん 、砂糖 砂糖		707 kcal 26.0 g	571 kcal 22.3 g	その他の野菜
23木	ごはん そぼろ煮 おかかごま酢あえ	○	牛肉、ちくわ、生揚げ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、切り干し大根	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	767 kcal 29.7 g	622 kcal 25.2 g	きのこ
24金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 切り干し大根のソース炒め	○	生揚げ、まみそ さばの塩焼き 豚肉	わかめ	ねぎ にんじん、ピーマン	たまねぎ、しめじ 切り干し大根、キャベツ	ごはん じゃがいも	サラダ油	762 kcal 33.4 g	661 kcal 32.5 g	種実類
27月	黒糖パン 鮭ときのこのシチュー 柿のサラダ	○	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 柿、だいこん、きゅうり	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）、 サラダ油		620 kcal 25.6 g	緑黄色野菜
28火	ごはん 中華どんぶり 大学いも	○	豚肉、いか、えび		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、だけのこ、 しいたけ	ごはん でんぶ、砂糖 さつまいも、砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油		672 kcal 22.0 g	小魚
29水	ごはん ハヤシライス さといもサラダ	○	牛肉、鶏レバー まぐろ、油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ きゅうり	ごはん さといも、砂糖	サラダ油 サラダ油	763 kcal 25.9 g	619 kcal 22.3 g	さかな
30木	ごはん マーボー豆腐 ピーフンサラダ	○	豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり、もやし、スイートコーン	ごはん でんぶ、砂糖 ピーフン、砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	768 kcal 30.7 g	624 kcal 26.2 g	海そう
31金	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 酢の物 りんご	○	豚肉、生揚げ	しらす干し、わかめ	にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり、 りんご	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	739 kcal 27.5 g	599 kcal 23.6 g	たまご

※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。