



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

新下関学校給食センター

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 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
									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
1 水	パン						パン		680 kcal	848 kcal
	カレースープ	○	豚肉、いんげん豆、ひよこ豆		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		31.1 g	38.2 g
	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	3.4 g	4.3 g
2 木	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)		
	ごはん						ごはん		583 kcal	735 kcal
	みそ汁	○	豆腐、あみそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ	さつまいも		24.0 g	29.0 g
3 金	鶏の照り焼き		鶏肉				砂糖	サラダ油	2.4 g	2.8 g
	おひたし				ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
	ごはん						ごはん		605 kcal	765 kcal
6 月	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	24.5 g	29.9 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
	ごはん						ごはん		585 kcal	738 kcal
7 火	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、でんぶん	サラダ油	24.4 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
	(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。									
8 水	ごはん						ごはん		607 kcal	758 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	26.0 g
	生揚げのみそ炒め		生揚げ、豚肉、あみそ		にんじん、にら	たまねぎ、なす	砂糖、でんぶん	ごま、サラダ油	1.8 g	1.9 g
9 木	お月見ゼリー						お月見ゼリー			
	パン						パン		611 kcal	756 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	27.8 g	34.0 g
10 金	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	2.2 g	2.8 g
	ごはん						ごはん		570 kcal	721 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	サラダ油	24.5 g	29.2 g
10 土	しらすサラダ					キャベツ、きゅうり、スイートコーン	こんにゃく、砂糖	サラダ油	1.9 g	2.1 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。									
	ごはん						ごはん		600 kcal	745 kcal
11 日	ワンタンスープ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、にら	キャベツ、もやし、しいたけ	ワンタン皮		24.4 g	29.2 g
	とりレバーの甘辛煮		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			
14 火	(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。									
	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	アルファ化米、もち米	サラダ油	652 kcal	726 kcal
	ぶりフライ	○	ぶり				さつまいも、砂糖		25.1 g	27.3 g
15 水	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	2.0 g	2.2 g
	パン						パン		606 kcal	734 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、ピーマン	たまねぎ、たけのこ	じゃがいも、でんぶん	サラダ油	2.1 g	3.0 g
	鯨のケチャップ炒め		鯨肉				砂糖、でんぶん	揚げ油、サラダ油		
	ごはん						ごはん		598 kcal	756 kcal
17 金	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	28.8 g	34.8 g
	おかか佃煮		かつおぶし	しらす干し、塩昆布			砂糖	ごま	2.1 g	2.4 g
	オレンジ					オレンジ				
18 土	ごはん						ごはん		615 kcal	748 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			27.6 g	31.8 g
	さんまのみぞれ煮		さんまみぞれ煮		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	2.6 g	3.1 g
20 月	大豆の五目煮		大豆、鶏肉							
	ごはん						ごはん		600 kcal	755 kcal
	ハヤシライス	○	牛肉、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ		サラダ油	21.3 g	25.5 g
21 火	さといもサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり	さといも、砂糖	サラダ油	2.2 g	2.7 g
	ごはん						ごはん		631 kcal	797 kcal
	みそ汁	○	生揚げ、あみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		29.8 g	36.3 g
22 水	さばの塩焼き		さば塩焼き		にんじん、ピーマン	切り干し大根、キャベツ		サラダ油	2.9 g	3.5 g
	切り干し大根のソース炒め		豚肉							
	(季節の料理) 「鮭ときこのシチュー」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ューです。									
23 木	黒糖パン						黒糖パン		602 kcal	749 kcal
	鮭ときこのシチュー	○	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	25.0 g	30.1 g
	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
24 金	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	サラダ油	674 kcal	775 kcal
	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	23.1 g	26.2 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)	2.3 g	2.8 g
27 月	ヨーグルト			ヨーグルト						
	ごはん						ごはん		619 kcal	761 kcal
	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	29.1 g	34.0 g
28 火	県産たまご焼き		県産玉子焼き		にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			1.9 g	2.2 g
	赤しそあえ									
	ごはん						ごはん		649 kcal	814 kcal
29 水	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	25.9 g
	大学芋						さつまいも、砂糖	揚げ油	1.5 g	1.8 g
	減ごはん						ごはん		565 kcal	708 kcal
30 木	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		22.0 g	25.9 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						2.5 g	2.9 g
	小松菜の煮びたし		角天		ごまっつな、にんじん	もやし	砂糖	サラダ油		
31 金	パン						パン		626 kcal	791 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
	カレーポテトコロッケ						カレーポテトコロッケ	揚げ油	2.4 g	2.9 g
31 土	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。									
	ごはん						ごはん		587 kcal	742 kcal
31 日	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
	いわしのおかか煮		いわしのおかか煮		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	2.4 g
	きんぴら		角天							
31 月	ごはん						ごはん		584 kcal	736 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
	酢の物			しらす干し、わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖		1.6 g	1.9 g
31 火	りんご					りんご				

★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・献立が急に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)