



# 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。

小学校 Aコース

| 日                                                                               | 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<br>エネルギー<br>たんばく質<br>食塩相当量 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----|------------------|-------------------|----------------|----------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
|                                                                                 |                         |    | 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・<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう | 色のこい野菜         | その他の野菜・果物                  | 米・パン・めん<br>・いも・砂糖    | 油脂類・種実類            |                                |
| 1<br>水                                                                          | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 621 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             | てんぶん,砂糖              | サラダ油,ごま油           | 27.3 g                         |
|                                                                                 | 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<br>木                                                                          | パン                      |    |                  |                   |                |                            | パン                   |                    | 678 kcal                       |
|                                                                                 | カレースープ                  | ○  | 豚肉,いんげん豆<br>ひよこ豆 |                   | ほうれんそう<br>にんじん | たまねぎ,しめじ                   | じゃがいも                |                    | 30.9 g                         |
|                                                                                 | 白身魚フライ<br>マカロニサラダ       |    | 白身フライ<br>まぐろ水煮   |                   | にんじん           | キャベツ,きゅうり                  | マカロニ                 | 揚げ油<br>マヨネーズ(卵なし)  | 3.4 g                          |
| 3<br>金                                                                          | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 564 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                         |
|                                                                                 | ひじきの炒め煮<br>県産納豆         |    | 角天<br>県産納豆       | 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                          |
| (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<br>月                                                                          | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 600 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                         |
|                                                                                 | 生揚げのみそ炒め<br>お月見ゼリー      |    | 生揚げ,豚肉,麦みそ       |                   | にんじん,にら        | たまねぎ,なす                    | 砂糖<br>お月見ゼリー         | ごま,サラダ油            | 1.5 g                          |
| 7<br>火                                                                          | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 568 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                         |
|                                                                                 | 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                          |
| 8<br>水                                                                          | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 581 kcal                       |
|                                                                                 | 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                         |
|                                                                                 | 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                          |
| 9<br>木                                                                          | パン                      |    |                  |                   |                |                            | パン                   |                    | 612 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                         |
|                                                                                 | 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                          |
| (10/10:目の愛護(あいご)デー) 目の動きを助ける栄養の多い食品を取り入れています。                                   |                         |    |                  |                   |                |                            |                      |                    |                                |
| 10<br>金                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 602 kcal                       |
|                                                                                 | 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                |                    | 24.5 g                         |
|                                                                                 | とりとレバーの甘辛煮<br>ブルーベリーゼリー |    | 鶏肉,とりレバー,竜田揚げ    |                   |                |                            | てんぶん,砂糖<br>ブルーベリーゼリー | 揚げ油,ごま             | 1.7 g                          |
| 14<br>火                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 612 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                         |
|                                                                                 | さんまのみぞれ煮<br>大豆の五目煮      |    | さんまみぞれ煮<br>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               | 2.6 g                          |
| 15<br>水                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 594 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                         |
|                                                                                 | おかか佃煮<br>オレンジ           |    | かつおぶし            | しらす干し,塩昆布         |                | オレンジ                       | 砂糖                   | ごま                 | 2.0 g                          |
| 16<br>木                                                                         | パン                      |    |                  |                   |                |                            | パン                   |                    | 601 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                         |
|                                                                                 | 根菜のスープ<br>鮭のケチャップ炒め     |    | 鶏肉<br>鶏肉         |                   | にんじん,ピーマン      | たまねぎ,たけのこ                  | じゃがいも,てんぶん<br>砂糖     | サラダ油<br>揚げ油,サラダ油   | 2.2 g                          |
| (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。 |                         |    |                  |                   |                |                            |                      |                    |                                |
| 17<br>金                                                                         | 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                       |
|                                                                                 | ぶりフライ                   | ○  | ぶりフライ            |                   |                |                            | さつまいも,砂糖             | 揚げ油                | 23.9 g                         |
|                                                                                 | 柿のサラダ                   |    |                  |                   |                | 柿,だいこん,きゅうり                |                      | マヨネーズ(卵なし)<br>サラダ油 | 1.8 g                          |
| 20<br>月                                                                         | 減ごはん                    |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 582 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                         |
|                                                                                 | 子持ちししゃもの甘露煮<br>小松菜の煮びたし |    | ししゃも甘露煮<br>角天    |                   | こまつな,にんじん      | もやし                        | 砂糖                   | サラダ油               | 2.3 g                          |
| 21<br>火                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 641 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        | てんぶん,砂糖              | サラダ油,ごま油           | 21.7 g                         |
|                                                                                 | 大学芋                     |    |                  |                   |                |                            | 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、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。                                           |                         |    |                  |                   |                |                            |                      |                    |                                |
| 22<br>水                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 586 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                         |
|                                                                                 | いわしのおかか煮<br>きんぴら        |    | いわしおかか煮<br>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                          |
| 23<br>木                                                                         | パン                      |    |                  |                   |                |                            | パン                   |                    | 626 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<br>グリーンピース |                      | サラダ油               | 22.8 g                         |
|                                                                                 | カレーポテトコロッケ<br>キャベツのサラダ  |    |                  |                   | にんじん           | キャベツ,きゅうり                  | カレーポテトコロッケ<br>砂糖     | 揚げ油<br>サラダ油        | 2.4 g                          |
| 24<br>金                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 583 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                         |
|                                                                                 | 酢の物<br>りんご              |    |                  | しらす干し,わかめ         |                | キャベツ,きゅうり<br>りんご           | 砂糖                   |                    | 1.5 g                          |
| 27<br>月                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 615 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               | 28.8 g                         |
|                                                                                 | 県産たまご焼き<br>赤しそあえ        |    | 県産玉子焼き           |                   | にんじん,赤しそ       | キャベツ,きゅうり                  |                      |                    | 1.9 g                          |
| 28<br>火                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 607 kcal                       |
|                                                                                 | 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                         |
|                                                                                 | 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                          |
| 29<br>水                                                                         | ごはん                     |    |                  |                   |                |                            | ごはん                  |                    | 630 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                         |
|                                                                                 | さばの塩焼き<br>切り干し大根のソース炒め  |    | さば塩焼き<br>豚肉      |                   | にんじん,ピーマン      | 切り干し大根,キャベツ                |                      | サラダ油               | 2.8 g                          |
| (季節の料理)「鮭ときのこのシチュー」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。                             |                         |    |                  |                   |                |                            |                      |                    |                                |
| 30<br>木                                                                         | 黒糖パン                    |    |                  |                   |                |                            | 黒糖パン                 |                    | 601 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                         |
|                                                                                 | 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                          |
| 31<br>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               | 684 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                | 23.3 g                         |
|                                                                                 | 大根サラダ<br>ヨーグルト          |    | まぐろ水煮            | ヨーグルト             |                | だいこん,きゅうり                  |                      | マヨネーズ(卵なし)         | 2.2 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、J A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)。