

※よくかんで食べましょう

れい わ ねん ど がつ ぶん がっこう きゅうしよく こんだて ひょう

学校給食献立表

しものけししのつ らゅうぶ だつにっ きゅうしよく こんだて ひょう 下関市立中部学校給食共同調理場

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	
4火	ごはん 野菜のカレー煮 シーフードサラダ	○ 牛肉 まぐろ水煮	 わかめ	 にんじん	 たまねぎ、キャベツ、グリーンピース もやし、きゅうり、スイートコーン	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	 サラダ油 サラダ油	711 kcal 26.5 g	594 kcal 22.7 g	きのこ	
5水	ごはん 卵スープ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	○ 鶏卵 生揚げ、豚肉		 にんじん、ねぎ にんじん、こまつな	 はくさい、たまねぎ たまねぎ、オレシジ	 ごはん でんぶん 砂糖、でんぶん	 サラダ油	719 kcal 28.4 g	599 kcal 24.5 g	乳・乳製品	
6木	ごはん ピリ辛肉じゃが 切り干し大根のサラダ	○ 豚肉、ちくわ、生揚げ まぐろ水煮		 にんじん、さやいんげん にんじん	 たまねぎ、にんにく 切り干し大根、きゅうり	ごはん じゃがいも、砂糖 マヨネーズ（卵なし）	 ごま、ごま油	753 kcal 29.3 g	630 kcal 25.3 g	小魚	
7金	ごはん さつま汁 鯨の竜田揚げ かみかみあえ	○ 鶏肉、生揚げ、まみそ 鰯肉		 にんじん、ねぎ にんじん	 だいこん、しめじ きゅうり、ごぼう	ごはん さといも 砂糖	 サラダ油 揚げ油、ごま、ごま油	735 kcal 32.5 g	617 kcal 28.2 g	海そう	
10月	パインパン きのこスパゲティ ビーンズサラダ	○ ベーコン 大豆、いんげん豆		 にんじん にんじん	 エリンギ、しめじ、生しいたけ、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パインパン スパゲティ 砂糖	 サラダ油 サラダ油、ごま油	763 kcal 28.7 g	536 kcal 21.8 g	緑黄色野菜	
11火	ごはん うま煮 酢の物 ふりかけ（こんぶ）	○ 鶏肉、ちくわ、生揚げ		 にんじん、さやいんげん	 ごぼう、たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖	 サラダ油	702 kcal 28.7 g	584 kcal 25.4 g	種実類	
12水	麦ごはん ハヤシライス チーズサラダ りんご	○ 牛肉、鶏レバー		 にんじん	 たまねぎ、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり、りんご	ごはん、山口県産小麦 マヨネーズ（卵なし）	 サラダ油	774 kcal 25.4 g	646 kcal 22.3 g	いも類	
13木	ごはん 親子煮 ゆずきちあえ 県産小魚	○ 県産鶏肉 、鶏卵、ちくわ		 にんじん	 たまねぎ、グリーンピース はくさい、もやし、 長門ゆずきち酢	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	 サラダ油	714 kcal 30.9 g	596 kcal 27.1 g	緑黄色野菜	
14金	ごはん ビーフン汁 県産あじのケチャップ炒め ヨーグルト	○ 県産鶏肉 、 かき揚げ 県産あじ 、小口ねぎ		 にんじん、ねぎ にんじん、ピーマン	 キャベツ、もやし たまねぎ	ごはん ビーフン 砂糖	 揚げ油、サラダ油	753 kcal 30.6 g	640 kcal 27.1 g	果物	
17月	パン 県産りんごジャム チキンビーンズ 大根サラダ	○ 県産鶏肉 、 県産大豆 まぐろ水煮		 にんじん ほうれんそう	 たまねぎ、グリーンピース、しめじ だいこん	パン、県産りんごジャム じゃがいも 砂糖	 サラダ油 サラダ油	734 kcal 32.3 g	610 kcal 27.5 g	乳・乳製品	
18火	ごはん けんちょう 磯香あえ みかん	○ 県産豆腐 、油揚げ		 にんじん こまつな	 だいこん キャベツ、 おかん	ごはん さといも 、砂糖 砂糖	 サラダ油	716 kcal 26.7 g	602 kcal 23.4 g	魚	
19水	減ごはん みそ煮込みうどん れんこんのきんぴら	○ 県産鶏肉 、 かき揚げ 、油揚げ、まみそ 県産鶏肉 、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 県産れんこん	ごはん 県産うどん しらたき、砂糖	 ごま、サラダ油	705 kcal 25.4 g	567 kcal 22.0 g	海そう	
20木	牛飯 あじカツ 赤しそあえ いとこ煮	○ 牛肉 あじカツ あずき		 にんじん にんじん、赤しそ	 たまねぎ、ごぼう、グリーンピース キャベツ、きゅうり	 アルファ化米、もち米、しらたき、砂糖 白玉もち、砂糖	 サラダ油 揚げ油	731 kcal 26.9 g	638 kcal 23.5 g	豆・豆製品	
21金	ごはん わかめスープ ビビンバ 型抜きチーズ	○ 豆腐 牛肉、赤みそ、鶏卵	 わかめ チーズ	 ねぎ ほうれんそう、にんじん	 たまねぎ、えのきだけ にんにく、白ねぎ もやし	ごはん 砂糖 ごま、ごま油	 ごま油 ごま、サラダ油、ごま油 ごま、ごま油	728 kcal 31.0 g	615 kcal 27.2 g	いも類	
25火	ごはん キャベツと豆腐のスープ 豚肉のコロッケ ほうれん草のサラダ	○ 豆腐、ベーコン 豚肉のコロッケ		 にんじん、ねぎ ほうれんそう	 キャベツ、たまねぎ、しょうが もやし、スイートコーン	ごはん 砂糖	 サラダ油 揚げ油、サラダ油	778 kcal 24.1 g	618 kcal 20.3 g	小魚	
26水	ごはん すまし汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の五目煮	○ 豆腐、はんぺん、おわん種 いわしのかぼすレモン煮、大豆、鶏肉		 ほうれんそう にんじん、さやいんげん	 たまねぎ、えのきだけ ごぼう、しいたけ	ごはん こんにゃく、砂糖	 サラダ油	730 kcal 32.2 g	627 kcal 28.7 g	乳・乳製品	
27木	【イベント給食】ポートレース給食の日です。下関市にはポートレース場があります。「BOAT RACE下関」をイメージしたメニューを提供します。 ごはん ゴーゴー！あんこう艇みそ汁 本命1着！コロコロステーキ ～ゆで野菜をそえて～ フルーツケーキ	○ 県産あんこう 、豆腐、まみそ 牛肉	 わかめ	 にんじん にんじん	 はくさい、しめじ にんにく、たまねぎ、しょうが キャベツ、スイートコーン	ごはん 砂糖 洋梨のケーキ	 サラダ油、ごま油	840 kcal 38.1 g	717 kcal 33.2 g	緑黄色野菜	
28金	大根めし 春巻き くきわかめあえ セレクトデザート	○ 鶏肉、角天、油揚げ 春巻き	 わかめ佃煮	 にんじん	 だいこん キャベツ、きゅうり	 アルファ化米、もち米 かぼちゃプリン、りんごゼリー	 サラダ油 揚げ油	750 kcal 22.5 g	637 kcal 20.1 g	豆・豆製品	

※11月5日（水）のごはんは台湾から寄付していただいた「台湾米」を使用します。今年度中、台湾米は通常のお米とブレンドして提供する場合があります。

※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。