



令和8年9月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー・たんぱく質・食塩相当量
			肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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・塩実類	
1 火	ごはん	○					ごはん		593 kcal
	鉄分たっぷりみそ汁		こうや豆腐、白みそ	ひじき	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		24.8 g
	いわしの梅煮								2.6 g
	切り干し大根の煮物		角天、油揚げ		にんじん、さやいんげん	切り干し大根	砂糖	サラダ油	
(地場産給食)「なし」はこの時期に旬を迎える果物です。下関市でとれたものを使用する予定です。									
2 水	ごはん	○	豚肉、生揚げ、赤みそ		にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しょうが	ごはん		583 kcal
	肉野菜炒め				にんにく	砂糖	サラダ油、ごま油	22.8 g	
	たくあんのごま炒め				にんじん	たくあん	ごま、ごま油	2.0 g	
	なし				なし				
(くじらの日)9月4日はくじらの日です。下関市は、近代捕鯨発祥の地として、また、南氷洋捕鯨の基地として栄えました。歴史あるくじら文化を継承するため、平成9年度から市内全域でくじら給食を実施しています。									
3 木	麦ごはん	○	鶏肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ごはん、山口県産押麦		658 kcal
	鯉カレー					じゃがいも	サラダ油	23.2 g	
	フルーツあえ					野菜入りこんにやくゼリー		2.3 g	
	パン					パン		616 kcal	
4 金	ミネストローネ	○	鶏肉、いんげん豆、ひよこ豆		トマト、にんじん	キャベツ、たまねぎ、セロリー	マカロニ	オリーブ油	26.5 g
	ウインナー		ウインナー					2.3 g	
	チーズポテト		ベーコン	チーズ		じゃがいも	サラダ油		
	(季節の料理)「なすけんちょう」は郷土料理の「けんちょう」になすを加えた、この時期らしい季節の料理です。								
7 月	ごはん	○	肉ワンタン、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ごはん		557 kcal
	肉ワンタンスープ		豆腐、油揚げ		にんじん、ピーマン	なす	こんにやく、砂糖	サラダ油	21.8 g
	なすけんちょう			のり佃煮					2.1 g
	のり佃煮								
8 火	ごはん	○	豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ	ごはん	サラダ油	602 kcal
	スタミナ豚汁				ごぼう			25.0 g	
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮					2.5 g	
	ひじきの炒め煮		鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん		しらたき、砂糖	サラダ油	
9 水	ごはん	○				みかん	ごはん		
	中華どんぶり		豚肉、いわい、えび		にんじん、チンゲンサイ	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	571 kcal
	切り干し大根のさっぱり炒め				にんじん、ピーマン	切り干し大根	砂糖	ごま油	23.1 g
	アセロラゼリー						アセロラゼリー		1.6 g
10 木	ごはん	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	ごぼう	ごはん		583 kcal
	ごまみそ煮		白みそ			じゃがいも、こんにやく	ごま、サラダ油	23.6 g	
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ、きゅうり、ねり梅	砂糖		1.9 g
	(季節の料理・地場産給食)「梨でさっぱりヘルシーミートスパ」は市内の中学生が考えた料理です。下関市産の梨を使った、フルーティな味で人気のスパゲティです。								
11 金	バターパン	○			にんじん、トマト	たまねぎ、なし	バターパン	サラダ油	666 kcal
	梨でさっぱりヘルシーミートスパ		鶏肉、白みそ				スパゲティ		27.5 g
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	2.4 g
14 月	ごはん	○	鶏肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし	ごはん		553 kcal
	ビーフン汁		生揚げ、豚肉、麦みそ		にら	たまねぎ、なす、たけのこ、しめじ	ビーフン		24.6 g
	生揚げのみそ炒め						砂糖	サラダ油	1.6 g
	ごはん						ごはん		570 kcal
15 火	もずくスープ	○	豆腐、かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ	ごはん		
	坦々どんぶり		豚肉、赤みそ	しらす干し	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、エリンギ	砂糖	ごま油、ごま	23.4 g
						たけのこ、スイートコーン			2.1 g
	冷凍パイン					パインアップル			
(外国の料理)「ナシゴレン」は、東南アジア発祥のチャーハンです。香辛料を多めに使った、暑い時期にも食欲をそそる料理です。									
16 水	ナシゴレン	○	鶏肉		にんじん、ねぎ、ピーマン	たまねぎ、にんにく	アルファ化米、砂糖	サラダ油、ごま油	632 kcal
	あじ開きフライ		あじフライ				揚げ油		22.8 g
	ほうれん草とアーモンドのサラダ				ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン	砂糖	アーモンド、サラダ油	1.6 g
	豆乳とココアのデザート						豆乳とココアのデザート		
17 木	ごはん	○					ごはん		571 kcal
	かきたま汁		鶏卵、豆腐、かまぼこ		ねぎ	たまねぎ、しめじ	でんぶん		24.7 g
	さんまのしょうが煮		さんまの生薬煮						1.8 g
	にんじんしりしり		まぐろ油漬け	にんじん		たまねぎ	砂糖	ごま、サラダ油	
(地場産給食)フレンチサラダの「きゅうり」は下関市でとれたものを使用する予定です。									
18 金	パン	○					パン		605 kcal
	鶏肉と豆のトマトソース煮		鶏肉、ベーコン、いんげん豆	ひよこ豆	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく	じゃがいも、砂糖	サラダ油	24.9 g
	フレンチサラダ					キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	砂糖	サラダ油	2.0 g
(十五夜・お月見) 今年9月25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。									
24 木	ごはん	○	かまぼこ、油揚げ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、しいたけ	ごはん		620 kcal
	白玉団子汁		玄米とりつくね				白玉もち		22.1 g
	赤しそあえ				にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			1.8 g
	お月見ゼリー						お月見ゼリー		
25 金	黒糖パン	○					黒糖パン		635 kcal
	いり豆腐		豆腐、豚肉、ちくわ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ	じゃがいも、砂糖	サラダ油、ごま油	28.4 g
	わかめのサラダ			わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.7 g
28 月	ごはん	○	豚肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ごはん	サラダ油	615 kcal
	そばろ煮						じゃがいも、こんにやく		25.2 g
	ひじきのマヨネーズあえ		まぐろ水煮	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	1.4 g
	ごはん						砂糖	マヨネーズ(卵なし)	
29 火	ごはん	○	鶏肉、麦みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	ごはん	サラダ油	590 kcal
	きつまつ汁		キスの天ぷら				きつまいも、こんにやく		22.6 g
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり	砂糖	揚げ油	1.9 g
	ごはん						砂糖		
30 水	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	607 kcal
	パンパニジーサラダ		鶏肉		にんじん	きゅうり、もやし	砂糖	ごま、ねりごま、ごま油	27.2 g
								サラダ油	2.1 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・献立が急ぎ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(他の日と使い回ししています)。