



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

中学校・小学校(親子・菊川)コース

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		
1火	パン						パン		616 kcal	810 kcal
	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	マカロニ	オリーブ油	26.5 g	33.7 g
	ウィンナー		ウィンナー						2.3 g	3.4 g
	チーズポテト		ベーコン	チーズ			じゃがいも	サラダ油		
2水	ごはん						ごはん		593 kcal	747 kcal
	鉄分たっぷりみそ汁	○	ごうや豆腐, 白みそ	ひじき	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも		24.8 g	29.8 g
	いわしの梅煮		いわし						2.6 g	3.4 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。										
3木	ごはん						ごはん		583 kcal	736 kcal
	肉野菜炒め	○	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, にんにく	砂糖	サラダ油, ごま油	22.8 g	27.3 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	2.4 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。										
4金	麦ごはん						ごはん, 山口県産小麦		658 kcal	801 kcal
	鯨カレー	○	鯨肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	23.2 g	26.2 g
	フルーツあえ					パイナップル, 黄桃, りんご 県産ぽんかん	野菜入りこんにやくゼリー		2.3 g	2.7 g
(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						ごはん		557 kcal	700 kcal
	肉ワタンスープ	○	肉ワタン, かまぼこ		にんじん, ねぎ	キャベツ, もやし, しいたけ			21.8 g	26.3 g
	なすけんちょう のり佃煮		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	2.1 g	2.5 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、フルーツな味で人気のスパゲティです。										
8火	バターパン						バターパン		666 kcal	849 kcal
	梨でさっぱりヘルシーミートスパ	○	鶏肉, 白みそ		にんじん, トマト	たまねぎ, なし	スパゲティ	サラダ油	27.5 g	34.2 g
	ピーンズサラダ		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	3.1 g
9水	ごはん						ごはん		571 kcal	710 kcal
	中華どんぶり	○	豚肉, いか, 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	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	23.1 g	28.2 g
	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	1.6 g	1.9 g
10木	アセロラゼリー						アセロラゼリー			
	ごはん						ごはん		583 kcal	739 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ 白みそ かつおぶし		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも, こんにやく 砂糖	ごま, サラダ油	23.6 g	28.4 g
11金	梅がつおあえ					キャベツ, きゅうり, ねり梅			1.9 g	2.4 g
	ごはん						ごはん		602 kcal	744 kcal
	スタミナ豚汁	○	豚肉, 豆腐, 麦みそ 白みそ ししゃも甘露煮		にんじん, にら	にんにく, しょうが, キャベツ たまねぎ, ごぼう		サラダ油	25.0 g	29.6 g
14月	子持ちししゃもの甘露煮		鶏肉, 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん			しらたき, 砂糖	2.5 g	3.0 g
	冷凍みかん					みかん				
	ごはん						ごはん		553 kcal	711 kcal
15火	ビーフン汁	○	鶏肉, かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, もやし	ビーフン		24.6 g	29.8 g
	生揚げのみそ炒め		生揚げ, 豚肉, 麦みそ		にら	たまねぎ, なす, たけのこ, しめじ ぶどう	砂糖	サラダ油	1.6 g	2.0 g
	ぶどう(中学校のみ)									
(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。										
16水	パン						パン		605 kcal	748 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, グリンピース, にんにく	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	24.9 g	29.8 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	2.7 g
18金	ごはん						ごはん		571 kcal	703 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵, 豆腐, かまぼこ		ねぎ	たまねぎ, しめじ	てんぷん		24.7 g	28.7 g
	さんまのしょうが煮		さんまの生妻煮 まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ	砂糖	ごま, サラダ油	1.8 g	2.2 g
(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。										
17木	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	724 kcal
	あじ開きフライ		あじフライ					揚げ油	22.8 g	26.4 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	2.1 g
24木	豆乳とココアのデザート						豆乳とココアのデザート			
	ごはん						ごはん		570 kcal	713 kcal
	もずくスープ	○	豆腐, かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ			23.4 g	28.0 g
28月	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, スイートコーン たまねぎ, エリンギ, たけのこ パイナップル	砂糖	ごま油, ごま	2.1 g	2.5 g
	冷凍パイ									
	ごはん						ごはん		589 kcal	741 kcal
25金	いり豆腐	○	豆腐, 豚肉, ちくわ		にんじん	たまねぎ, グリンピース, しいたけ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油	24.2 g	29.0 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	1.9 g	2.2 g
	ぶりかけ									
(十五夜・お月見) 今年9月25日は十五夜です。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。										
29火	ごはん						ごはん		620 kcal	748 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		22.1 g	24.7 g
	玄米平つくね		玄米とりつくね		にんじん, 赤しそ	キャベツ, きゅうり			1.8 g	2.2 g
30水	赤しそあえ									
	お月見ゼリー						お月見ゼリー			
	ごはん						ごはん		615 kcal	772 kcal
29火	そばろ煮	○	豚肉, ちくわ, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	25.2 g	30.7 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	こんにやく 砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	1.4 g	1.9 g
	パン						パン		595 kcal	723 kcal
30水	いちごジャム	○					いちごジャム		22.1 g	26.7 g
	白いんげんのポタージュ		ベーコン, 白いんげん	牛乳	パセリ	たまねぎ, とうもろこし	じゃがいも		2.4 g	2.9 g
	切り干し大根のカレー炒め		豚肉		にんじん, ピーマン	切り干し大根, たまねぎ	砂糖	サラダ油		
30水	ごはん						ごはん		607 kcal	764 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	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	27.2 g	33.0 g
	パンパンジーサラダ		鶏肉		にんじん	きゅうり, もやし	砂糖	ごま, ねりごま ごま油, サラダ油	2.1 g	2.6 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)。