



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 A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・種実類	
(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。									
1 火	ごはん	○			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	ごはん		583 kcal
	肉野菜炒め		豚肉、生揚げ、赤みそ				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			
2 水	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		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	2.6 g
	切り干し大根の煮物								
3 木	パン	○					パン		616 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、セロリー	マカロニ	オリーブ油		26.5 g
	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	
4 金	(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。								
	麦ごはん	○					ごはん、山口県産押麦		658 kcal
	鯨カレー		鯨肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	23.2 g
	フルーツあえ					パインアップル、黄桃、りんご	野菜入りこんにやくゼリー		2.3 g
					県産ぼんかん				
(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	○			にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ごはん		557 kcal
	肉ワタンスープ		肉ワタン、かまぼこ		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		豆腐、油揚げ						2.1 g
	のり佃煮			のり佃煮					
8 火	ごはん	○			にんじん、さやいんげん	ごぼう	ごはん		583 kcal
	ごまみそ煮		鶏肉、ちくわ、生揚げ				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		白みそ			キャベツ、きゅうり、ねり梅	砂糖		1.9 g
	かとおぶし								
9 水	ごはん	○			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	ごはん		571 kcal
	中華どんぶり		豚肉、いわ、えび		にんじん、ピーマン	切り干し大根	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	23.1 g
	切り干し大根のさっぱり炒め						砂糖	ごま油	1.6 g
	アセロラゼリー						アセロラゼリー		
(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。									
10 木	ごはん	○			にんじん、トマト	たまねぎ、なし	ごはん		666 kcal
	バターパン		鶏肉、白みそ			キャベツ、きゅうり	スパゲティ	サラダ油	27.5 g
	梨でさっぱりヘルシーミートスパ		大豆、いんげん豆	わかめ			砂糖	サラダ油、ごま油	2.4 g
	ピーンズサラダ								
11 金	ごはん	○			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		602 kcal
	スタミナ豚汁		豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ			ごぼう	サラダ油		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	
14 月	冷凍みかん				みかん				
	ごはん	○			にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし	ごはん		553 kcal
	ビーフ汁		鶏肉、かまぼこ		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		生揚げ、豚肉、麦みそ				砂糖	サラダ油	1.6 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。									
15 火	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	
16 水	ごはん	○			ねぎ	たまねぎ、しめじ	ごはん		571 kcal
	かきたま汁		鶏卵、豆腐、かまぼこ				でんぶん		24.7 g
	さんまのしょうが煮		さんまの生妻煮						1.8 g
	にんじんしりしり		まぐろ油漬		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。									
17 木	パン	○			にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく	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			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
	ごはん						ごはん		570 kcal
18 金	もずくスープ	○	豆腐、かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ			23.4 g
	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	2.1 g
	冷凍パン					たけのこ、スイートコーン			
						パインアップル			
24 木	黒糖パン	○			にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ	黒糖パン		635 kcal
	いり豆腐		豆腐、豚肉、ちくわ				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
(十五夜・お月見) 今年は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。									
25 金	ごはん	○			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		かまぼこ、油揚げ				白玉もち		22.1 g
	玄米平つくね		玄米とりつくね						1.8 g
	赤しそあえ				にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			
28 月	お月見ゼリー					お月見ゼリー			
	ごはん	○			にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ごはん		615 kcal
	そばろ煮		豚肉、ちくわ、生揚げ				じゃがいも、こんにやく	サラダ油	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	
29 火	マヨネーズ(卵なし)								1.4 g
	ごはん	○			にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	ごはん		571 kcal
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、かまぼこ				砂糖	サラダ油	25.0 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	2.0 g
30 水	ごはん	○			にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、しいたけ	ごはん		607 kcal
	マーボー豆腐		豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん	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	27.2 g
	パンパングーサラダ		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

★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(他の日と使い回ししています)。