



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

新下関学校給食センター

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		
(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します。										
1 火	ごはん	○					ごはん		583 kcal	723 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	22.7 g	27.2 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(膳山小以外の小学校のみ)					なし				
2 水	パン	○					パン		614 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、セロリー	マカロニ	オリーブ油	26.3 g	33.7 g
	ウインナー		ウインナー						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		
3 木	ごはん	○					ごはん		587 kcal	742 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		24.6 g	29.8 g
	いわしの梅煮		いわし梅煮						2.5 g	3.3 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		
(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、南水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		631 kcal	799 kcal
	鮭カレー		豚肉、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	21.8 g	26.2 g
	フルーツあえ					パイナップル、黄桃、りんご、県産ぼんかん	野菜入りこんにやくゼリー		2.3 g	2.7 g
7 月	ごはん	○					ごはん		602 kcal	742 kcal
	スタミナ豚汁		豚肉、豆腐、あみそ、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、ごぼう		サラダ油	24.4 g	28.8 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						2.5 g	3.0 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		
(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。										
8 火	ごはん	○					ごはん		557 kcal	700 kcal
	ワタンスープ		豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ワタン皮		22.8 g	27.6 g
	なすけんちょう		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	2.2 g	2.6 g
	のり佃煮			のり佃煮						
(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。										
9 水	パン	○					パン		663 kcal	846 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	27.6 g	34.2 g
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	2.5 g	3.2 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える料理です。										
10 木	ナシゴレン	○					アルファ化米、砂糖	サラダ油、ごま油	633 kcal	725 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	1.7 g	2.1 g
	豆乳とココアのデザート							豆乳とココアのデザート		
11 金	ごはん	○					ごはん		575 kcal	729 kcal
	ごまみそ煮		鶏肉、ちくわ、生揚げ、白みそ		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	23.1 g	27.8 g
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ、きゅうり、ねり梅			1.8 g	2.3 g
14 月	ごはん	○					ごはん		575 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	23.5 g	28.4 g
	切り干し大根の中華あえ				にんじん	切り干し大根、きゅうり	砂糖	ごま油	1.7 g	2.0 g
	アセロラゼリー						アセロラゼリー			
15 火	ごはん	○					ごはん		554 kcal	715 kcal
	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、あみそ		にら	たまねぎ、なす、たけのこ、しめじ	砂糖、てんぷん	サラダ油	1.7 g	2.0 g
	ぶどう(中学校のみ)					ぶどう				
16 水	パン	○					パン		606 kcal	749 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	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	2.1 g	2.7 g
17 木	ごはん	○					ごはん		570 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		さんまの生姜煮						1.8 g	2.2 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		
18 金	ごはん	○					ごはん		566 kcal	707 kcal
	もずくスープ		豆腐、かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ			22.7 g	27.1 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、たけのこ、スイートコーン	砂糖、てんぷん	ごま油、ごま	2.2 g	2.4 g
	冷凍パン					パイナップル				
24 木	ごはん	○					ごはん		593 kcal	747 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	25.6 g	30.8 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	2.1 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。 (地場産給食) 赤しそあえの「きゅうり」は下関市でとれたものを使用します。										
25 金	ごはん	○					ごはん		622 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						2.0 g	2.2 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						ごはん		572 kcal	724 kcal
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	砂糖、てんぷん	サラダ油	25.0 g	30.2 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	2.1 g	2.6 g
29 火	ごはん	○					ごはん		590 kcal	725 kcal
	さつま汁		鶏肉、あみそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにやく	サラダ油	22.7 g	25.9 g
	きすの天ぷら		キスの天ぷら					揚げ油	1.9 g	2.3 g
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり				
30 水	パン	○					パン		591 kcal	718 kcal
	いちごジャム						いちごジャム		22.2 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										

★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・献立が急ぎや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)