

9月1日 (金曜日) 防災給食				9月4日 (月曜日) くひの日				9月5日 (火曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校	
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0	・黒糖パン		・パン45g	0	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0	
		強化米	0.21	0			・パン55g	0	0			強化米	0.21	0	
		おお麦(米粒麦)	7	0			・パン65g	65	0			おお麦(米粒麦)	7	0	
		精白米1等級	0	90			黒糖(パン混入用)	13	0			精白米1等級	0	90	
		強化米	0	0.27			パン加工費混入2類	1	0			強化米	0	0.27	
		おお麦(米粒麦)	0	9			・パン85g	0	85			おお麦(米粒麦)	0	9	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			黒糖(パン混入用)	0	17	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	
炊き出し汁	エ	木綿豆腐	30	36	牛乳		パン加工費混入2類	0	1	わかめスープ		カットわかめ	0.8	0.96	
		板こんにゃく	15	18	ポトフ	メ	飲用牛乳200ml	206	206			にんじん	12	14.4	
		にんじん	15	18			カットウイナー(5mm)	10	12			たまねぎ	30	36	
		だいこん	25	30			たまねぎ	45	54		ア	ちくわ	12	14.4	
		じゃがいも	25	30			にんじん	24	28.8		エ	木綿豆腐	25	30	
		洗いごぼう	10	12			じゃがいも	40	48			だいこん	20	24	
		しょうが	0.1	0.12			キャベツ	30	36			葉ねぎ葉生	5	6	
		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8			冷ブロッコリー	13	15.6		調12	中薬スープ	1	1.2	
		煮干し(だし用)	2	2.4			にんにく	0.3	0.36			純正ごま油	0.3	0.36	
		麦みそ	10.5	12.6			サラダ油	0.36	0.43			こいくちしょうゆ	0.5	0.6	
ツナマヨ和え	チ	まぐろ油漬フレーク	13	15.6			食塩	0.15	0.18			うすくちしょうゆ	1.8	2.16	
		きゅうり	18	21.6			白ワイン	1.3	1.56			酒	0.5	0.6	
	1	たまねぎ	12	14.4			調11	コンソメゴールド	1.3	1.56			食塩	0.05	0.06
		にんじん	8	9.6			こしょう(100%)	0.02	0.02			こしょう(100%)	0.04	0.05	
	調5	L&Mマヨネーズ1kg	8	9.6	鯨のアングレース		鯨電田揚げ	45	54		3	白いりごま	1	1.2	
		こいくちしょうゆ	1	1.2			菜種油	4.5	5.4	キムタクご飯の具		豚肉ももスライス	15	18	
		食塩	0.2	0.24			トマトケチャップ3Kg	5	6		夕	白菜キムチ	13	15.6	
		こしょう(100%)	0.01	0.01			砂糖	2	2.4		11	千切だいこん漬(ゆせい、圓形700g)	8	9.6	
クラッカー		クラッカー	20	20		調1	ウスターソース	2	2.4			たまねぎ	15	18	
おむすびのり		1食焼のり(大判)	3	3		ハ	パン粉	1.8	2.16			にら	3	3.6	
												サラダ油	0.5	0.6	
												こいくちしょうゆ	0.2	0.24	
												酒	0.3	0.36	
												春巻き(小35g中50g)	35	0	
												菜種油	3.5	0	
												50g春巻き(国産原料)	0	50	
												菜種油	0	5	

9月6日 (水曜日)				9月7日 (木曜日)				9月8日 (金曜日)							
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校	
小パン		・パン45g	45	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0	
		・パン65g	0	65			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0	
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206			おお麦(米粒麦)	7	0			おお麦(米粒麦)	7	0	
鉄板にんにくのペペロンチーノ		ハーフスパゲッティ	27	32.4			精白米1等級	0	90			精白米1等級	0	90	
		食塩(茹で塩、水に対して0.5%)	0.01	0.01			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27	
		オリーブ油	0.5	0.6	牛乳		おお麦(米粒麦)	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	
	ス	カットベーコン	8	9.6	とりにじゃが(45分)		飲用牛乳200ml	206	206	チキンカレー		飲用牛乳200ml	206	206	
		にんじん	15	18			手羽スライス	25	30			手羽スライス	18	21.6	
		たまねぎ	45	54			糸こんにゃく	15	18			じゃがいも	60	72	
		干しいたけスライス(国産)	0.2	0.24			じゃがいも	70	84			にんじん	20	24	
		エリンギ	10	12			たまねぎ	50	60			たまねぎ	50	60	
		ぶなしめじ	10	12			にんじん	15	18			冷グリーンピース	5	6	
		にんにく	1.2	1.44			冷グリーンピース	5	6			にんにく	0.3	0.36	
		冷カット小松菜	7	8.4			サラダ油	0.5	0.6			しょうが	0.2	0.24	
		オリーブ油	3.3	3.96			こいくちしょうゆ	5.3	6.36			サラダ油	0.5	0.6	
	調11	コンソメゴールド	1.1	1.32			砂糖	1.6	1.92		調11	コンソメゴールド	0.3	0.36	
		食塩	0.25	0.3			食塩	0.03	0.04		調18	特製カレーパウダー	0.05	0.06	
		白ワイン	0.5	0.6	(茹)いわしの生蒸煮		いわし生蒸煮40g	40	0		調16	給食用カレーフレーク	11	13.2	
		一味唐辛子	0.01	0.01			いわし生蒸煮50g真空凍田商店	0	50		調15	ごくまるカレーフレーク(ロブレント)	2.5	3	
		こいくちしょうゆ	1.8	2.16	野菜のしそひじき和え		名水もやし	12	14.4		調1	ウスターソース	1.5	1.8	
ごまドレッシング(ごぼう)		冷さがきごぼう(国産)	25	30			キャベツ	20	24			トマトケチャップ1kg	0.8	0.96	
		きゅうり	20	24			きゅうり	8	9.6			こいくちしょうゆ	0.3	0.36	
		にんじん	5	6			にんじん	8	9.6	野菜のカラフルソテー	7	にんじん	5	6	
		白いりごま	1	1.2			しそひじき	5	6			青ピーマン	3	3.6	
		ごまドレッシング(1L)	8	9.6			こいくちしょうゆ	1	1.2			キャベツ	30	36	
マーシャルピンズ(10g)	18	マーシャルピンズ(10g)	10	10			砂糖	0.5	0.6			冷ホールコーン(国産)	15	18	
												サラダ油	0.3	0.36	
												調11	コンソメゴールド	0.5	0.6
													食塩(x)	0.2	0.24
													こしょう(100%)	0.02	0.02
													白ぶどうジュース	125	125

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

9月11日 (月曜日)				9月12日 (火曜日)				9月13日 (水曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	縦割りパン		パン45g	0		
		パン55g	0			強化米	0.21			パン55g	0		
		パン65g	65			おお麦(米粒麦)	7			パン65g	65		
		パン85g	0			精白米1等級	0			パン加工貫横横スライス	1		
牛乳		飲用牛乳200ml	206			強化米	0			パン85g	0		
チキンボールの野菜あんかけ	ヒ	安心素材ミートボール	25	牛乳		おお麦(米粒麦)	0	牛乳		パン加工貫横横スライス	0		
		たまねぎ	15			飲用牛乳200ml	206			飲用牛乳200ml	206		
		にんじん	10	高野豆腐の卵とじ(40分)		凍り豆腐	7	キーマカレーサンドの具		牛肉ももミンチ	10		
		冷カットチンゲンサイ	10			手羽スライス	5			豚肉ももミンチ	10		
		たけのこ水煮缶詰	10			鶏卵L	35			たまねぎ	18		
		サラダ油	0.3			にんじん	15			にんじん	9		
	調11	コンソメゴールド	0.6			たまねぎ	40			冷レンス豆	10		
		こいくちしょうゆ	2			じゃがいも	30			じゃがいも	15		
		酒	1.5			かつざやいんげん(国産)	5			冷むき枝豆(国産)	2		
		本みりん	1.5			サラダ油	0.5			しょうが	0.1		
		砂糖	0.8			純だし	0.5			にんにく	0.1		
		食塩	0.1			砂糖	1.5			調16	給食用カレーフレーク	4.5	
		でん粉(じゃがいも、でん粉)	1			こいくちしょうゆ	4			調1	トマト水煮ダイス缶	3	
コンチャウダー(120L40分)	ス	カットベーコン	5			本みりん	1			調11	トマトケチャップ3Kg	0.8	
		じゃがいも(周南産)	35	さわらのあまがらめ		食塩	0.15			調1	特製カレーパウダー	0.1	
		たまねぎ	40			さわらの角切り・澱粉付き	40			調11	ウスターソース	0.5	
		にんじん	10			洗いごぼう斜め切り	25			調11	コンソメゴールド	0.2	
		キャベツ	10			菜種油	6.5				赤ワイン	0.4	
		冷ホールコーン	10			冷凍むき枝豆(国産)	5				食塩	0.05	
		スイートコーン(クリーム)	8			砂糖	1.5	カロースープ(コンソメスープ)		メ	エルボマカロニ	10	
		パセリ	0.5			本みりん	2				カットウイナー(5mm)	10	
	調9	ポーターエースコーン	8			酒	1				たまねぎ	35	
	調11	コンソメゴールド	0.5			こいくちしょうゆ	3.5				にんじん	10	
		調理用牛乳	30								だいこん	20	
		食塩	0.1								パセリ	1	
		こしょう(100%)	0.02								チキンスープ	10	
											こいくちしょうゆ	2	
											調11	コンソメゴールド	1
											食塩	0.2	
											こしょう(100%)	0.03	
											冷凍みかんS	62	

9月14日 (木曜日)				9月15日 (金曜日)				9月19日 (火曜日)					
献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 平均消費量(g)		
			小学校				中学校				小学校	中学校	小学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70		
		強化米	0.21			強化米	0.21			強化米	0.21		
		おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7		
		精白米1等級	0			精白米1等級	0			精白米1等級	0		
		強化米	0			強化米	0			強化米	0		
		おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0		
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206		
マーボー豆腐◎	エ	木綿豆腐	115	なすのみそ汁(120L35分)	エ	木綿豆腐	40	ふわふわ丼		手羽スライス	10		
		豚肉ももミンチ	15			冷凍油揚げ(短冊)	5			鶏卵L	35		
		にんじん	15			なす	25			イ	かまぼこ	12	
		たまねぎ	50			にんじん	5			コ	たまねぎ	50	
		白ねぎ	5			たまねぎ	20				強化豆腐(冷凍)	15	
		にんにく	0.2			たまねぎ	0.5				干しいたけスライス(国産)	0.3	
		しょうが	0.2			カットわかめ	4				にんじん	20	
		干しいたけスライス(国産)	0.5			薬ねぎ(青ねぎ)	2				しらたき	10	
		食塩	0.04			煮干し(だし用)	11				おわら蕎麦	3	
		赤みそ	5.7			きみそ	13.2				薬ねぎ(青ねぎ)	5	
		砂糖	0.8			(茹)いわしの梅煮	40				サラダ油	0.3	
		こいくちしょうゆ	1.7			いわし梅煮(真空)40g	0				砂糖	1.2	
	調3	オイスターソース	0.2			いわし梅煮50g(真空)	0				砂糖	1.2	
	調12	中華スープ	0.9			芽ひじき(ステンレス釜、乾)	1.5				こいくちしょうゆ	5	
		純正ごま油	0.7			キャベツ	15				食塩	0.1	
	調13	豆板醤	0.2			名水もやし	15				本みりん	0.6	
		でん粉	1.8			にんじん	8				酒	0.6	
わかろっりのマヨ炒め		わかろっりのマヨ炒め	30			白すりごま	1				だし昆布	0.5	
		菜種油	3			白いりごま	1				ソ	混合削り節	1
		冷ブロッコリー	13			サラダ油	1.5					豚肉ももスライス	20
		砂糖	0.4			こいくちしょうゆ	2					たけのこ水煮缶詰	15
		酒	0.5			砂糖	0.6					にんじん	8
	調12	中華スープ	0.2			穀物酢	1					冷カット小松菜	6
		トマトケチャップ3Kg	1.5			食塩	0.1					サラダ油	0.8
		トマトケチャップ1kg	0			こしょう(100%)	0.01					酒	0.8
	調5	L&Mマヨネーズ1kg	5									こいくちしょうゆ	2
		食塩	0.1									砂糖	1
		こしょう(100%)	0.01									食塩	0.2
												粕餅	40

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

10月2日 (月曜日)				10月3日 (火曜日)				10月4日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校 中学校				小学校 中学校				小学校 中学校
小レースンパン		小パン 45g レースン、パン混入用 パン加工費 混入2類 小パン 65g レースン、パン混入用 パン加工費 混入2類	45 0 9 0 1 0 0 65 0 13 0 1	麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 飲用牛乳200ml	70 0 0.21 0 7 0 0 90 0 0.27 0 9 206 206	パン		パン55g パン65g パン65g パン85g 牛乳 ボークシチュー	0 0 65 0 0 0 0 85 206 206 20 24 40 48
きのこのペペロンチーノ		ハーフスパゲッティ 食塩(ゆで塩) オリーブ油	30 36 0.01 0.01 0.5 0.6	カレー豆腐	コ	強化豆腐 豚肉ももミンチ たまねぎ にんじん 冷グリーンピース 干しいたけスライス(国産) しょうが にんにく サラダ油	115 138 20 24 50 60 15 18 3 3.6 0.2 0.24 0.3 0.36 0.3 0.36 0.5 0.6			じゃがいも たまねぎ にんじん 冷グリーンピース ぶなしめじ ビーンズビューレ(白いんげん豆) にんにく ハンフレーク トマトケチャップ 3Kg デミグラスソース コンソメゴールド 赤ワイン サラダ油	50 60 15 18 5 6 10 12 10 12 0.2 0.24 8 9.6 2 2.4 5 6 0.5 0.6 1 1.2 0.3 0.36
味のこのペペロンチーノ		カットベーコン たまねぎ にんじん 干しいたけスライス(国産) エリンギ ぶなしめじ 冷カット小松菜 にんにく オリーブ油 コンソメゴールド 食塩 白ワイン こいくちしょうゆ	8 9.6 45 54 15 18 0.2 0.24 10 12 10 12 7 8.4 0.7 0.84 1 1.2 1.1 1.32 0.25 0.3 0.5 0.6 1.8 2.16	鶏ささ身水煮(フレーク)	ト	鶏肉ももスライス ブロッコリーもやし(名水美人) にら にんじん サラダ油 中華スープ 食塩 こしょう(100%)	10 12 25 30 7.5 9 7.5 9 0.5 0.6 0.04 0.05 0.8 0.96 1.5 1.8 1.4 1.68 0.4 0.48 25 25	鶏肉もも角切り(1.5センチ)	27	鶏肉もも角切り(1.5センチ) まぐろ油漬フレーク キャベツ にんじん きゅうり 冷とうもろこし 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 食塩	20 24 24 24 20 24 6 7.2 11 13.2 5 6 1.5 1.8 0.8 0.96 1.7 2.04 0.5 0.6 0.04 0.05
ささみのサラダ		鶏ささ身水煮(フレーク) キャベツ にんじん 冷とうもろこし 純正ごま油 食塩 砂糖 穀物酢 こいくちしょうゆ 白いきりごま	10 12 25 30 7.5 9 7.5 9 0.5 0.6 0.04 0.05 0.8 0.96 1.5 1.8 1.4 1.68 0.4 0.48	鶏肉もも角切り(1.5センチ)	調11	鶏肉ももスライス ブロッコリーもやし(名水美人) にら にんじん サラダ油 中華スープ 食塩 こしょう(100%)	10 12 25 30 5 6 5 6 0.4 0.48 0.2 0.24 0.2 0.24 0.01 0.01	鶏肉もも角切り(1.5センチ)	調12	鶏肉もも角切り(1.5センチ) まぐろ油漬フレーク キャベツ にんじん きゅうり 冷とうもろこし 穀物酢 砂糖 こいくちしょうゆ サラダ油 食塩	20 24 24 24 6 7.2 11 13.2 5 6 1.5 1.8 0.8 0.96 1.7 2.04 0.5 0.6 0.04 0.05
バナナスティックケーキ		お米deバナナのスティックケーキ	25 25	バナナスティックケーキ		お米deバナナのスティックケーキ	25 25	バナナスティックケーキ		お米deバナナのスティックケーキ	25 25

10月5日 (木曜日)				鹿児島県郷土料理 10月6日 (国体) (金曜日)				目に良い献立 10月10日 (火曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校 中学校				小学校 中学校				小学校 中学校
麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 飲用牛乳200ml	70 0 0.21 0 7 0 0 90 0 0.27 0 9 206 206	麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 飲用牛乳200ml	70 0 0.21 0 7 0 0 90 0 0.27 0 9 206 206	麦ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 飲用牛乳200ml	70 0 0.21 0 7 0 0 90 0 0.27 0 9 206 206
牛乳		飲用牛乳200ml	206 206	牛乳		飲用牛乳200ml	206 206	牛乳		飲用牛乳200ml	206 206
吉野煮		鶏肉もも角切り(1センチ) 生揚げ だいごん にんじん 洗いごぼう ナルトさといもいちよう切り 冷かたさやいんげん(国産) うずら卵水漬缶(国産)	10 12 20 24 20 24 15 18 20 24 30 36 10 12 30 36	さつまい(180ml)	エ	鶏肉ももスライス 木綿豆腐 さつまいも だいごん にんじん しょうが 青ねぎ 麦みそ 煮干し(だし用)	10 12 30 36 35 42 20 24 5 6 0.1 0.12 5 6 11 13.2 2 2.4	けんちん汁(180ml)	エ	木綿豆腐 油揚げ 冷さといも乱切り だいごん にんじん 青ねぎ 切りごんにやく サラダ油 出し昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 清酒 食塩 純だし粉末	30 36 2 2.4 25 30 30 36 10 12 3 3.6 20 24 0.3 0.36 1 1.2 2 2.4 1.5 1.8 2 2.4 0.5 0.6 0.4 0.48 0.2 0.24
鶏の塩焼き(小40g・中50g)		さばの切身40g1%塩水漬け さび切身50g1%塩水漬け	40 0 0 50	きゅうりのたくあん和え	8	干切りたくあん きゅうり	13 15.6 25 30				
ひじきの煮物		芽ひじき 油揚げ にんじん 水煮大豆 切りごんにやく 白すりごま サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 本みりん 清酒 純だし粉末	2 2.4 5 6 5 6 8 9.6 5 6 0.7 0.84 0.3 0.36 1 1.2 2.8 3.36 0.5 0.6 0.7 0.84 0.07 0.08	白すりごま うすくちしょうゆ		白すりごま うすくちしょうゆ	0.5 0.6 0.2 0.24	発芽玄米入りつくね 50g 印南 発芽玄米入りつくね 60g		発芽玄米入りつくね 50g 印南 発芽玄米入りつくね 60g にんじんしりしり 冷いり卵 ブロッコリーもやし(名水美人) まぐろ油漬フレーク サラダ油 こいくちしょうゆ 食塩 こしょう(100%) ブルーベリーゼリーFe	50 0 0 60 20 24 10 12 10 12 10 12 0.3 0.36 1.5 1.8 0.1 0.12 0.01 0.01 50 50

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び

10月11日 (水曜日)				山口県の 糠土料理 10月12日 (木曜日)				10月13日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
縦割りパン		・パン55g	0	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0	麦ごはん		精白米 1等級	70	0
		・パン65g	65	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
		パン加工費 縦横スライス	1	0			おおう(米粒麦)	7	0			おおう(米粒麦)	7	0
		・パン85g	0	0			精白米 1等級	0	90			精白米 1等級	0	90
		・パン85g	0	85			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		パン加工費 縦横スライス 85g以上	0	1			おおう(米粒麦)	0	9			おおう(米粒麦)	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
ポトフ(180ml)		鶏肉もも角切り(1センチ)	20	24	みそけんちょう	エ	木綿豆腐	70	84	ごはん入りドライカレー(パン粉)		豚肉ももミンチ	25	30
		じゃがいも	40	48			鶏肉ももスライス	20	24			たまねぎ	70	84
		キャベツ	35	42			だいこん	60	72			水煮大豆(ダイズ)	5	6
		たまねぎ	30	36			にんじん	15	18			冷とうもろこし	15	18
		にんじん	20	24			冷さといも乱切り	20	24			にんじん	30	36
		パセリ	0.5	0.6			干しいたけスライス(国産)	0.3	0.36			冷さがきごぼう(国産)	30	36
		にんにく	0.15	0.18			切りこんにゃく	15	18			青ピーマン	6	7.2
		又					蕎麦	8	9.6			にんにく	0.3	0.36
		調11					砂糖	1.6	1.92			しょうが	0.2	0.24
		コンソメゴールド	1	1.2			食塩	0.2	0.24			ハ		
		うすくちしょうゆ	1.8	2.16			本みりん	0.3	0.36			調4		
		食塩	0.2	0.24			こいくちしょうゆ	1	1.2					
		しょう(100%)	0.02	0.02			サラダ油	0.5	0.6					
チリコンカン		豚肉ももミンチ	15	18			めばるの磯香天ぷら	40	0					
		豆プラスM	3	3.6			めばるの磯香天ぷら(40g)	40	0					
		国産水煮大豆	15	18			菜種油	4	0					
		たまねぎ	35	42			めばるの磯香天ぷら(50g)	0	50					
		にんじん	8	9.6			菜種油	0	5					
		にんにく	0.2	0.24			ゆず吉和え(県産)	10	12					
		パセリ	0.3	0.36			ほうれんそう(周南産)	30	36					
		オリーブ油	0.2	0.24			はくさい	30	36					
		調4					ぶなしめじ	8	9.6					
		トマトケチャップ 3Kg	4.2	5.04			長門ゆず吉完熟果汁1L	1.3	1.56					
		トマトピューレ	4.2	5.04			穀物酢	0.5	0.6					
		チリパウダー	0.06	0.07			うすくちしょうゆ	0.6	0.72					
		赤ワイン	1	1.2			砂糖	0.8	0.96					
		調11					食塩	0.15	0.18					
		コンソメゴールド	0.3	0.36			(中)パリッシュ							
		砂糖	0.9	1.08										
		食塩	0.15	0.18										
		しょう(100%)	0.01	0.01										
		でん粉	0.6	0.72										
ネーブルオレンジ		オレンジ(72玉)	40	40										

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び

10月19日 (木曜日)				10月20日 (金曜日)				イギリス料理 10月23日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
減量わかめごはん		精白米 1等級 強化米 0.18g わかめご飯の素Fe 精白米 1等級 強化米 0.24g わかめご飯の素Fe	60 0.18 1.98 0 0 2.64	0 0 0 80 0.24 2.64	寒ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 飲用牛乳200ml	70 0.21 7 0 0 0 9	0 0 0 90 0.27 9	パン		パン55g パン65g パン65g パン85g	0 65 0 0 85	0 0 0 85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
うどん(240mL)	マ	冷凍うどん 鶏肉ももスライス	50 10	60 12	大根のどろどろ煮	コ	強化豆腐 豚肉ももミンチ だいこん 冷さといも乱切り にんじん 冷かつテンゲンサイ(国産)	45 15 60 30 12 10	54 18 72 36 14.4 12			にんじん たまねぎ キャベツ ひよこまめ セロリー 冷かたさやいんげん(国産) オリーブ油 コンソメゴールド	12 30 20 5 3 5	14.4 36 24 6 3.6 6
	サ	冷凍油揚げ(短冊) たまねぎ にんじん 青ねぎ	5 25 10 5	6 30 12 6			純だし粉末 うすくちしょうゆ 砂糖 食塩 本みりん サラダ油 でん粉	0.1 4 2 0.1 3 0.5 1.7	0.12 4.8 2.4 0.12 3.6 0.6 2.04			又 チキンスープ うすくちしょうゆ 白ワイン 食塩 こしょう(100%)	1 4 0.29 0.5 0.45 0.02	1.2 4.8 0.35 0.6 0.54 0.02
	ソ	出し昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 清酒	1 2 2.1 1.8 0.5 0.5	1.2 2.4 2.5 2.16 0.6 0.6			さんま小口切 粉付 れんこんいちょうスライス(7ミリ) 菜種油 しょうが 砂糖 食塩 本みりん 清酒	30 25 5.5 0.2 2.2 2.5 1 1	36 30 6.6 0.24 2.64 3 1.2 1.2			フィッシュアンドチップス(シーズ) ホキ角切り(澱粉付き) ナチュラルカットポテト 菜種油 食塩 香草焼きシーズニング(魚用) コンソメゴールド	30 30 6 0.03 0.35 0.01	36 36 7.2 0.04 0.42 0.01
いかの天ぷら 50g		いか天ぷら50g 菜種油	50 5	50 5			みかんM(正味80g)	80	80					
ごま和え		はくさい 冷カットほうれん草 ブラックマッペもやし(名水美人) にんじん 白すりごま 白いりごま 砂糖 こいくちしょうゆ	20 10 15 5 1.5 0.5 1.3 2.2	24 12 18 6 1.8 0.6 1.56 2.64			栗物(みかん)							

がぶっと食べよう 山口の日 10月24日 (火曜日)				10月25日 (水曜日)				10月26日 (木曜日)								
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
ごはん(自炊1等級)		精白米 1等級 強化米 精白米 1等級 強化米	80 0.21 0 0	0 0 100 0.21	小パン		パン45g パン65g	45 0	65 65	寒ごはん		精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦) 精白米 1等級 強化米 おお麦(米粒麦)	70 0.21 7 0 0 9	0 0 0 90 0.27 9		
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206		
さつまいものみそ汁(原産200ml)	オケ	木綿豆腐(県産) 油揚げ(県産) だいこん(県産) さつまいも(周南産) 干しいたけスライス(県産) 青ねぎ(県産) 煮干し(だし用) 麦みそ	30 3 30 30 0.4 5 2 11	36 3.6 36 36 0.48 6 2.4 13.2	血うどん(185ml)		豚肉ももスライス しょうが かのか短冊(無漂白) うずら卵水煮缶(国産) かまぼこ にんじん たまねぎ キャベツ ブラックマッペもやし(名水美人) 冷かつテンゲンサイ(国産) たけのこ水煮(缶) 清酒 食塩 砂糖 こいくちしょうゆ でん粉 純正ごま油 中華スープ こしょう(100%) 血うどん類20g 血うどん類30g	15 0.5 15 22 7 20 40 20 30 10 10 1 0.04 1 3.7 2.5 0.8 0.8 0.01 20 0	18 0.6 18 26.4 8.4 24 48 24 36 12 12 1.2 0.05 1.2 4.44 3 0.96 0.96 0.01 0 30			チキンカレー 210ml		鶏肉手羽スライス じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 冷グリーンピース 給食用カレーフレーク こくまろカレーフレーク(ロフレンド) 特製カレーパウダー トマトケチャップ 3Kg ウスターソース コンソメゴールド サラダ油 はなっこりんサラダ	20 50 45 15 0.2 0.2 4 11 3.5 0.05 1 1 0.4 0.3 10 10 30 4	24 60 54 18 0.24 0.24 4.8 13.2 4.2 0.06 1.2 1.2 0.48 0.36 12 12 36 4.8 1.2 0.6 0.24 1.2 0.01
とりたまひじき丼の具		鶏肉ももミンチ(県産) しょうが 食塩 清酒 鶏卵L 干しひじき(県産) にんじん(干切り・県産) 青ねぎ(県産) サラダ油 砂糖 こいくちしょうゆ 純だし粉末	14 0.08 0.15 0.4 13 0.8 6 3 0.8 0.6 1.5 0.11	16.8 0.1 0.18 0.48 15.6 0.96 7.2 3.6 0.96 0.72 1.8 0.13	変わり大学芋		冷さつまいも乱切り 菜種油 ひよこ豆 ドライバック 砂糖 こいくちしょうゆ 水	45 5.4 10 4 2.2 2.3	54 5.4 12 4.8 2.64 2.76			栗物(みかん)				
宮城県果汁のゆずゼリー		ゆずゼリー50g(山口県産果汁)	50	50			みかんM(正味80g)	80	80							

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすが、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び

11月1日 (水曜日)				11月2日 (木曜日)				11月6日 (月曜日) お話給食			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校
・縦割りパン		・パン45g	0	・縦割りパン		・パン45g	0	・黒糖パン		・パン45g	0
		・パン55g	0	・強化米		・強化米	0.21	・パン55g		・パン55g	0
		・パン65g	65	・おお麦(米粒麦)		・おお麦(米粒麦)	7	・パン65g		・パン65g	65
		パン加工貫縦横スライス	1	・精白米1等級		・精白米1等級	0	・黒糖(パン混入用)		・黒糖(パン混入用)	13
		・パン85g	0	・強化米		・強化米	0.27	・パン加工貫混入2類		・パン加工貫混入2類	1
		パン加工貫縦横スライス	0	・おお麦(米粒麦)		・おお麦(米粒麦)	0	・パン85g		・パン85g	0
牛乳		・飲用牛乳200ml	206	牛乳		・飲用牛乳200ml	206	・黒糖(パン混入用)		・黒糖(パン混入用)	0
ポトフ	メ	・カットウイナー(5mm)	13	・生揚げのカレー煮		・豚肉ももスライス	20	・パン加工貫混入2類		・パン加工貫混入2類	0
		たまねぎ	45	カ		・生揚げ	40	・飲用牛乳200ml		・飲用牛乳200ml	206
		にんじん	24	サ		・冷凍油揚げ(短冊)	10	・カットベーコン		・カットベーコン	5
		じゃがいも	60			ぶなしめじ	5	たまねぎ		たまねぎ	30
		キャベツ	23			たまねぎ	30	にんじん		にんじん	15
		冷ブロッコリー	15			にんじん	12	キャベツ		キャベツ	30
		にんにく	0.3			キャベツ	25	冷ホールコーン		冷ホールコーン	10
		サラダ油	0.36			かつさやいんげん(国産)	3	冷カット小松菜		冷カット小松菜	10
		食塩	0.15			にんにく	0.3	調11		コンソメゴールド	1.16
		白ワイン	1.3			しょうが	0.3	又		チキンスープ	3
	調11	コンソメゴールド	1.3	調15		こくまるカレーフレークアブレンド	3.5			こいくちしょうゆ	0.28
		こしょう(100%)	0.02	調16		給食用カレーフレーク	1.5			食塩	0.2
ツナドッグの具	1	まぐろ油漬フレーク	30	調18		特製カレーパウダー	0.1			うすくちしょうゆ	0.77
		たまねぎ	18			砂糖	0.2			こしょう(100%)	0.02
		にんじん	10			こいくちしょうゆ	1.5			鶏肉の赤ワイン煮	3
		青ピーマン	5	調10		純だし	0.4			食塩	0.13
		オリーブ油	0.5			酒	1			こしょう(100%)	0.01
	調11	コンソメゴールド	0.2			本みりん	1			にんにく	0.1
		トマトケチャップ3Kg	10			ししやもフライ30g	30			サラダ油	0.5
		食塩	0.11			菜種油	3			たまねぎ	15
		こしょう(100%)	0.01			ししやもフライ30g	0			エリンギ	8
キウイフルーツ(1/2)		キウイフルーツ(33玉)	45			菜種油	0			にんじん	5
						はくさい	30			かつさやいんげん(国産)	5
						名水もやし	10			赤ワイン	3
						にんじん	5			トマトケチャップ3Kg	4.5
						冷カットほうれん草	10			トマトケチャップ1kg	0
						ナ		調11		コンソメゴールド	0.25
						花かつお(砕片)	0.3			でん粉	0.2
						砂糖	0.8			りんご(1/6)	43
						こいくちしょうゆ	1.7			りんご(300g)	43

11月7日 (火曜日)				11月8日 (水曜日) 11月8日の日				11月9日 (木曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(%)	小学校 中学校
・縦割りパン		・パン45g	0	・小パン		・パン45g	45	・縦割りパン		・パン45g	0
		強化米	0.21			・パン65g	0	・強化米		強化米	0.21
		おお麦(米粒麦)	7			・飲用牛乳200ml	206	・おお麦(米粒麦)		おお麦(米粒麦)	7
		精白米1等級	0			・ハーフスバゲッティ	27	・精白米1等級		精白米1等級	0
		強化米	0			・サラダ油	0.5	強化米		強化米	0.27
		おお麦(米粒麦)	0			食塩(茹で塩、水に対して0.5%)	0.01	おお麦(米粒麦)		おお麦(米粒麦)	0
牛乳		・飲用牛乳200ml	206			・豚肉ももスライス	10	牛乳		・飲用牛乳200ml	206
鶏じゃが		手羽スライス	25			たまねぎ	30	おでん風煮(出来合)◎		・鶏肉もも角切り(1.5cm角)	10
		糸こんにゃく	20			にんじん	10			(国産)うずら卵水煮缶	25
		じゃがいも	80			洗いごぼう	20			冷凍里芋乱切り(丸)村	25
		たまねぎ	40			葉ねぎ(青ねぎ)	5			だいこん	40
		にんじん	15			白いりごま	1			にんじん	15
		かつさやいんげん(国産)	7			ナ				おでんこんにゃくにゃく(三角形)	20
		サラダ油	0.3			花かつお(砕片)	0.5	ア		ちくわ	12
		砂糖	2			サラダ油	0.5			がんとどき	15
		こいくちしょうゆ	7			酒	1			煮しめ昆布	0.7
		酒	1			本みりん	1			砂糖	1
(焼)さわらの西京焼き		さわら西京焼き(40g)	40			砂糖	0.5			こいくちしょうゆ	4
		さわら西京焼き(50g)	0			うすくちしょうゆ	3			酒	1
塩昆布あえ		キャベツ	30			食塩	0.3			出し昆布	0.8
		きゅうり	25			こしょう(100%)	0.02			混合削り節	1.6
		塩昆布、500g、ヒロコンクス'	1.5			混合かん缶(国産)	15			食塩	0.15
		こいくちしょうゆ	0.5			・白ん缶	15			ひじきのごまサラダ	7
		純正ごま油	0.5			・黄桃缶	15			・芽ひじき(ステンレス釜、乾)	1.5
						白玉もち(冷・自然解凍)	20			キャベツ	15
						ソフトチーズ(小10g・中15g)	10			名水もやし	15
						15g室幸ロルフソフトチーズ'	0			にんじん	8
							0			白すりごま	1
							0			白いりごま	1
							0			サラダ油	1.5
							0			こいくちしょうゆ	2
							0			砂糖	0.6
							0			穀物酢	1
							0			食塩	0.1
							0			こしょう(100%)	0.01
							0			納豆(小20g・中30g)	20
							0			納豆30g	0

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

11月10日 (金曜日)				11月13日 (月曜日) 地場産給食週間				11月14日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0	横割り丸パン		パン45g	0	0	減量ごはん		精白米1等級	64	0
		強化米	0.21	0			パン55g	0	0			強化米	0.19	0
		おお麦(米粒麦)	7	0			パン65g	65	0			精白米1等級	0	80
		精白米1等級	0	90			パン加工 貫縦横スライス	1	0			強化米	0	0.24
		強化米	0	0.27			パン85g	0	85			牛乳	206	206
		おお麦(米粒麦)	0	9			パン加工 貫縦横スライス	0	1			五目うどん	マ	50
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	鶏肉ももスライス		10	12	
わかめスープ◎		手羽スライス	5	6	野菜スープ(県産)		手羽スライス	10	12	イ	ケ	かまぼこ	7	8.4
		エ	木綿豆腐	30			36	たまねぎ(県産)	30			36	油揚げ(県産)	5
調12		たまねぎ	30	36	調11	ス	冷凍山口県産にんじん(千切り)	10	12	ソ		にんじん	10	12
		にんじん	10	12			トマト(冷凍・県産)	6	7.2			たまねぎ	18	21.6
		エリンギ	7	8.4			冷凍小松菜(山口県産)	10	12			葉ねぎ(青ねぎ)	5	6
		カットわかめ	0.6	0.72			はくさい(周南産)	25	30			干しいたけスライス(国産)	0.3	0.36
		冷カットチゲンサイ	6	7.2			コンソメゴールド	1	1.2			出し昆布	1	1.2
		食塩	0.15	0.18			チキンスープ	3	3.6			混合削り節	2	2.4
		こいくちしょうゆ	1	1.2			こいくちしょうゆ	0.2	0.24			うすくちしょうゆ	2.3	2.76
		うすくちしょうゆ	1.6	1.92			食塩	0.2	0.24			こいくちしょうゆ	1.7	2.04
		白いりごま	0.7	0.84			うすくちしょうゆ	0.8	0.96			本みりん	0.5	0.6
		純正ごま油	1	1.2			こしょう(100%)	0.02	0.02			酒	0.5	0.6
		こしょう(100%)	0.02	0.02			(播)県産餃子メンチカツ	50	50			10	食塩	0.25
ヤンニョムチキン	ホ	鶏肉(県産・角切り粉付)	50	60	キャベツのマヨネーズ和え		キャベツ	26	31.2	キ		豚肉ももスライス	18	21.6
		菜種油	5	6	にんじん	7	8.4	生揚げ(県産)	25			30		
		にんにく	0.2	0.24	きゅうり(周南産)	8	9.6	冷凍小松菜(山口県産)	10			12		
		砂糖	1.5	1.8	L&Mマヨネーズ1kg	6.5	7.8	にんじん(周南産)	6			7.2		
		酒	1.7	2.04	穀物酢	0.5	0.6	れんこん(スライス)(県産・3ミリ)	6			7.2		
		こいくちしょうゆ	1.7	2.04	砂糖	0.5	0.6	にんにく(周南産)	0.1			0.12		
		トマトケチャップ3Kg	2	2.4	食塩	0.04	0.05	しょうが	0.1			0.12		
		トマトケチャップ1kg	0	0	こしょう(100%)	0.01	0.01	純正ごま油	1.2			1.44		
		調17	コチジャン	0.18	0.22			砂糖	0.1			0.12		
								こいくちしょうゆ	0.6			0.72		
						酒	0.8	0.96						
豆乳(バナナコッタ(はちみつレモン))	22	豆乳(バナナコッタ(はちみつレモン))	40	40			麦みそ	0.9	1.08					
						県産のり佃煮	(冷凍)山口県産のり佃煮8g	8	8					

11月15日 (水曜日)				11月16日 (木曜日) がぼ1つと食べよう 山の日				11月17日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
-パン		パン45g	0	0	ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	80	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	0
		パン55g	0	0			強化米	0.24	0			強化米	0.21	0
		パン65g	65	0			精白米1等級	0	100			おお麦(米粒麦)	7	0
		パン85g	0	85			強化米	0	0.3			精白米1等級	0	90
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206
		さつまいも(周南産)	15	18	オ	木綿豆腐(県産)	30	36	親子丼		鶏肉ももスライス	25	30	
		さつまいも(周南産)	35	42		冷凍山口県産にんじん(イチョウ)	8	9.6	鶏卵	35	42			
		はくさい(県産)	30	36		ほうれんそう(周南産)	8	9.6	イ	かまぼこ	12	14.4		
		冷凍はなっこリーカット山口県産	15	18		たまねぎ	30	36	たまねぎ	50	60			
		にんじん(周南産)	15	18		じゃがいも	25	30	干しいたけスライス(国産)	0.3	0.36			
		調理用牛乳(県産)	30	36		山口県産カットわかめ	0.3	0.36	にんじん	20	24			
		調8	クリームシチュー	8	9.6		葉ねぎ(青ねぎ)	4	4.8	にんじん	10	12		
		調11	コンソメゴールド	0.2	0.24		煮干し(だし用)	2	2.4	しらたき	10	12		
			食塩	0.04	0.05		麦みそ	10.5	12.6	冷さがきごぼう(国産)	12	14.4		
	こしょう(100%)	0.02	0.02	(播)お魚餃子(2個)		アジ餃子(14g・県産)	28	28	葉ねぎ(青ねぎ)	5	6			
ゆず吉和え◎(もやし)	チ	まぐろ油漬フレーク	5	6	調と野菜のおからそぼろ		菜種油	2.8	2.8	サラダ油	0.3	0.36		
		冷カットほうれん草	13	15.6		ム	鶏肉ももミンチ	20	24	砂糖	1.2	1.44		
		名水もやし	20	24			おから(県産)	8	9.6	こいくちしょうゆ	5	6		
		にんじん	5	6			しょうが	0.2	0.24	食塩	0.04	0.05		
		ふなしめじ	7	8.4			にんじん	6	7.2	本みりん	0.6	0.72		
		調27	長門ゆず吉完熟果汁1L	1.3	1.56			たかな漬け	10	12	酒	0.6	0.72	
			穀物酢	0.6	0.72			食塩	0.04	0.05	出し昆布	0.5	0.6	
			うすくちしょうゆ	0.6	0.72			本みりん	0.8	0.96	ソ	混合削り節	1	1.2
			砂糖	0.8	0.96			砂糖	0.5	0.6	豚肉ももスライス	20	24	
	食塩	0.15	0.18			こいくちしょうゆ	0.25	0.3	たけのこ水煮缶詰	15	18			
県産ポークウィンナー(30g)	9	県産ポークウィンナー	30	30					にんじん	8	9.6			
									冷カット小松菜	6	7.2			
									サラダ油	0.8	0.96			
									酒	0.8	0.96			
									こいくちしょうゆ	2	2.4			
									砂糖	1	1.2			
									食塩	0.2	0.24			

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

11月20日 (月曜日)				11月21日 (火曜日)				11月22日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	パン		パン45g	0
		パン55g	0			強化米	0.21			パン55g	0
		パン65g	65			お小麦(米粒麦)	7			パン65g	65
		パン85g	0			精白米1等級	0			パン85g	0
		パン85g	85			強化米	0			パン85g	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
かぼちゃ入りコンキョウポロネーゼ	26	おじゃもちボール(かぼちゃ)	30	かぼちゃの豆乳スープ	ス	カットベーコン	8	ハヤシシチュー		手羽スライス	17
		豚肉ももミンチ	15			裏ごしかぼちゃ(冷凍)	30			じゃがいも	30
	5	豆プラスM	5			冷ダイスカぼちゃ	30			にんにく	0.2
		マッシュルーム(スライス)	5			たまねぎ	40			にんじん	20
		にんじん	20			にんじん	15			ぶなしめじ	8
		たまねぎ	60			パセリ	0.5			マッシュルーム(スライス)	8
		トマト水煮ダイス缶	20			豆乳(国産)	40			たまねぎ	45
		冷グリーンピース	7			コンソメゴールド	1.2			冷ブロッコリー	15
		にんにく	0.2			食塩	0.2			トマト水煮ダイス缶	10
		オリーブ油	0.3			こしょう(100%)	0.02			サラダ油	0.5
	調11	コンソメゴールド	1.3			でん粉	1.6			食塩	0.04
		トマトケチャップ3Kg	8			混合酢り節	2			食塩	0.04
	調22	デミグラスソース(缶)	2			出し昆布	1			砂糖	0.1
		食塩	0.04			いわしかぼすれん煮(真空)40g	40			砂糖	0.1
		砂糖	0.1			いわしかぼすれん煮(真空)50g	0			こしょう(100%)	0.02
		こしょう(100%)	0.02			野菜のしそひじき和え	12			こしょう(100%)	0.02
ごぼうのコールスロー	シ	チキンナム短冊	7	エビチリ		えびフリッター	40			赤ワイン	0.6
		冷干切りごぼう(国産)	15			菜種油	4			ジャコとアーモンドのソテー	12
		キャベツ	15			白ねぎ	8			冷カットほうれん草	14
		にんじん	7			しょうが	0.1			しらす干し	3
		冷ホールコーン	8			にんにく	0.2			キャベツ	20
	調5	L&Mヨネス1kg	7			冷グリーンピース	3			にんじん	5
		穀物酢	0.5			砂糖	0.3			ローストアーモンド細切り	4
		こいくちしょうゆ	0.5			トマトケチャップ3Kg	5			サラダ油	0.5
		砂糖	0.5			エビフリソース(甘口)	3			コンソメゴールド	0.3
		食塩	0.04			こいくちしょうゆ	0.2			食塩	0.2
		こしょう(100%)	0.01			純正ごま油	0.3			こしょう(100%)	0.01
ミルクココア		ミルクココア	12.5	調13		豆板醤	0.1	ネーブルオレンジ		オレンジ(8玉)	30

11月24日 (金曜日)				11月27日 (月曜日)				11月28日 (火曜日) 静岡県の料理			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70	パン		パン45g	0	麦ごはん(自炊1等級)		精白米1等級	70
		強化米	0.21			パン55g	0			強化米	0.21
		お小麦(米粒麦)	7			パン65g	65			お小麦(米粒麦)	7
		精白米1等級	0			パン85g	0			精白米1等級	0
		強化米	0			強化米	0			強化米	0
		お小麦(米粒麦)	0			お小麦(米粒麦)	0			お小麦(米粒麦)	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
かきたま汁		鶏卵L	30	かぼちゃの豆乳スープ	ス	カットベーコン	8	牛乳		手羽スライス	10
		強化豆腐(冷凍)	30			裏ごしかぼちゃ(冷凍)	30	おさく		生揚げ	30
		たまねぎ	30			冷ダイスカぼちゃ	30			冷さといも	30
		にんじん	8			たまねぎ	40			切りこんにやく	15
		ぶなしめじ	6			にんじん	15			にんじん	12
		冷カットほうれん草	8			パセリ	0.5			冷凍さといも乱切り	15
		こいくちしょうゆ	1.4			豆乳(国産)	40			干しいたけスライス(国産)	0.5
		うすくちしょうゆ	2.1			コンソメゴールド	1.2			かつさやいんげん(国産)	8
		食塩	0.2			食塩	0.2			サラダ油	0.5
		でん粉	1.6			こしょう(100%)	0.02			サラダ油	0.5
		混合酢り節	2			安心素材ミートボール	20			サラダ油	0.5
		出し昆布	1			エルボマカロニ	12			砂糖	1.5
	ソ	いわしかぼすれん煮(真空)40g	40			にんにく	0.2			こいくちしょうゆ	5
		いわしかぼすれん煮(真空)50g	0			オリーブ油	0.3			本みりん	1
		名水もやし	12			たまねぎ	15			食塩(x)	0.25
		キャベツ	20			マッシュルーム水煮缶詰	5			黒はんぺんフライ	40
		きゅうり	8			にんじん	8			菜種油	4
		にんじん	8			パセリ	0.2			たくあんのごま炒め	17
		しそひじき	5			赤ワイン	0.1			だいこん	12
		こいくちしょうゆ	1			トマトケチャップ3Kg	10			手切だいこん漬(ゆせい、固形700g)	2
		砂糖	0.5			トマトケチャップ1kg	0			しらす干し	14
						ウスターソース	1			こいくちしょうゆ	0.1
						食塩	0.2			純正ごま油	0.5
						こしょう(100%)	0.01			本みりん	0.2
										白いりごま	0.8
										静岡県産お茶プリン	40

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ・ひじき・しらす・かえり・昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

Table with columns for menu name, combination, food name, and quantity for November 29th (Water Holiday) and November 30th (Thursday). It lists items like bread, milk, and various vegetables with their respective quantities for elementary and middle schools.

An empty table with the same column structure as the one above, intended for additional menu planning or notes.

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

12月1日 (金曜日)				フルーツサンドを 作ろう 12月4日 (月曜日)				愛知県の 郷土料理 12月5日 (火曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校
麦ごはん		精白米 1等級	70 0	縦割リパン		縦割リパン55g	0 0	菜めし		精白米 1等級	70 0
		強化米	0.21 0			コッパン 60g	60 0			強化米	0.21 0
		おお麦(米粒麦)	7 0			パン加工費 縦横スライス	1 0			おお麦(米粒麦)	7 0
		精白米 1等級	0 90			縦割リパン65g	0 0			菜めしの素	2.1 0
		強化米	0 0.27			縦割リパン85g	0 85			精白米 1等級	0 90
		おお麦(米粒麦)	0 9			コッパン 85g	0 85			強化米	0 0.27
牛乳		飲用牛乳200ml	206 206	牛乳		パン加工費 縦横スライス 85g以上	0 1			おお麦(米粒麦)	0 9
大根と大豆の煮物		鶏肉もも角切り(1センチ)	10 12	牛乳		飲用牛乳200ml	206 206	牛乳		菜めしの素	0 2.6
		だいこん	80 96	白菜と肉団子のスープ		はくさい	25 30			飲用牛乳200ml	206 206
		国産水煮大豆	10 12			安心素材ミートボール	25 30			鶏肉ももスライス	30 36
		にんじん	20 24			強化豆腐	20 24			焼き豆腐	30 36
		冷さとも乱切り	30 36			カブ 緑豆春雨	3 3.6			糸こんにゃく	30 36
		抜こんにゃく	10 12			にんじん	10 12			はくさい	50 60
		干しいたけスライス(国産)	0.5 0.6			ブラックマッパもやし(名水美人)	15 18			たまねぎ	40 48
		冷かたさやいんげん(国産)	10 12			にら	10 12			白ねぎ	10 12
		サラダ油	0.5 0.6			食塩	0.15 0.18			ブラックマッパもやし(名水美人)	15 18
		砂糖	0.9 1.08			中華スープ	1 1.2			清酒	2.5 3
		こいくちしょうゆ	6 7.2			こしょう(100%)	0.02 0.02			砂糖	2.5 3
		本みりん	1.3 1.56			こいくちしょうゆ	2.4 2.88			こいくちしょうゆ	7.5 9
	調10	純だし粉末	0.27 0.32	ジャーマンポテト		じゃがいも	40 48			純だし粉末	0.35 0.42
		清酒	1 1.2			たまねぎ	10 12			サラダ油	0.5 0.6
		水	18 21.6			冷とうもろこし	5 6	キャベツのごま酢あえ		キャベツ	25 30
ほっけの塩焼き		ほっけ切り身塩水漬け 40g	40 0			カットベーコン	5 6			きゅうり	10 12
		ほっけ切り身塩水漬け 50g	0 50			乾燥パセリ	0.1 0.12			にんじん	5 6
野菜ののりごまあえ		はくさい	40 48			コンソメゴールド	0.15 0.18			まぐろ油漬フレーク	6 7.2
		冷カットほうれん草	15 18			サラダ油	0.3 0.36			白すりごま	2 2.4
		にんじん	5 6			食塩	0.15 0.18			こいくちしょうゆ	1.12 1.34
		白いりごま	1 1.2			こしょう(100%)	0.02 0.02			穀物酢	2.1 2.52
		フ もみのり	0.5 0.6	フルーツホイップあえ		みかん(缶)	10 12			砂糖	0.88 1.06
		砂糖	1.3 1.56			パイナップル	10 12			食塩	0.06 0.07
		こいくちしょうゆ	2.6 3.12			黄桃(缶)	15 18			ミニ今川焼き	40 40
						バナナ	15 18				
						フローズンホイップ	20 24				

12月6日 (水曜日)				12月7日 (木曜日)				12月8日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校
コッパン		コッパン45g	45 0	麦ごはん		精白米 1等級	70 0	麦ごはん		精白米 1等級	70 0
		コッパン65g	0 65			強化米	0.21 0			強化米	0.21 0
牛乳		飲用牛乳200ml	206 206			おお麦(米粒麦)	7 0			おお麦(米粒麦)	7 0
ミートスナック		ハーフスナック	28 33.6			精白米 1等級	0 90			精白米 1等級	0 90
		食塩(ゆで塩)	0 0			強化米	0 0.27			強化米	0 0.27
		オリーブ油	0.5 0.6			おお麦(米粒麦)	0 9			おお麦(米粒麦)	0 9
		豚肉ももミンチ	25 30	牛乳		飲用牛乳200ml	206 206	牛乳		飲用牛乳200ml	206 206
		たまねぎ	40 48			里芋のみそ汁	20 24			鶏肉もも角切り(1センチ)	20 24
		にんじん	12 14.4			木綿豆腐	30 36			凍り豆腐	6 7.2
		冷グリーンピース	5 6			冷凍油揚げ(短冊)	5 6			平天	15 18
	11	トマト水煮タイス(1号缶)	5 6			はくさい	25 30			じゃがいも	70 84
		エリンギ	5 6			にんじん	12 14.4			にんじん	15 18
		レンズ豆	4 4.8			カットわかめ	0.5 0.6			干しいたけスライス(国産)	0.5 0.6
	調4	トマトケチャップ 3Kg	7.5 9			青ねぎ	5 6			冷かたさやいんげん(国産)	5 6
	調22	デミグラスソース	6 7.2			煮干し(だし用)	2 2.4			サラダ油	0.5 0.6
		オリーブ油	0.5 0.6			麦みそ	11 13.2			砂糖	1.7 2.04
	調11	コンソメゴールド	0.8 0.96	チキンチキンれんこん		鶏肉(県産・角切り粉付)	35 42			清酒	1 1.2
		ウスターソース	0.5 0.6			菜種油	3.5 4.2			こいくちしょうゆ	1 1.2
		食塩	0.25 0.3			れんこんいちょうスライス(7ミリ)	20 24			うすくちしょうゆ	2.4 2.88
		こしょう(100%)	0.02 0.02			菜種油	2 2.4			純だし粉末	0.27 0.32
えびとブロッコリーのサラダ		冷凍むきえび	10 12			冷むき枝豆(国産)	5 6			まぐろ油漬フレーク	20 24
		冷ブロッコリー(国産)	25 30			砂糖	1.2 1.44			しょうが	0.2 0.24
		キャベツ	10 12			本みりん	2 2.4			おから(県産)	6 7.2
		にんじん	5 6			清酒	1 1.2			にんじん	4 4.8
		冷とうもろこし	5 6			こいくちしょうゆ	3 3.6			冷グリーンピース	4 4.8
		サラダ油	0.5 0.6	果物(みかん)		みかんM(正味80g)	80 80			冷いり卵	20 24
		砂糖	0.9 1.08							砂糖	1.5 1.8
		こいくちしょうゆ	1.7 2.04							こいくちしょうゆ	2.2 2.64
		穀物酢	1.7 2.04							清酒	0.8 0.96
		食塩	0.05 0.06								
		こしょう(100%)	0.02 0.02								

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
 ※学校給食で使用する油産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び

かぶと食べよう 12月11日 山の日 (月曜日)				12月12日 (火曜日)				12月13日 (水曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
パン		パン55g	0	寒ごはん		精白米 1等級	70	パン		パン55g	0
		パン65g	65			強化米	0.21			パン65g	65
		パン65g	0			おお麦(米粒麦)	7			パン65g	0
		パン85g	0			精白米 1等級	0			パン85g	0
			85			強化米	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206
牛乳		飲用牛乳200ml	206			おお麦(米粒麦)	0	ラビオリスープ	20	冷凍ラビオリ(フレンチ)	25
豆のクリーム煮(180ml)		鶏肉手羽スライス(県産)	7	牛乳		飲用牛乳200ml	206	ス		カットベーコン	5
	27	ビーンズピューレ(白いんげん豆)	10.5			豚肉ももスライス	10			たまねぎ	25
		大豆水煮(県産)	10	豚汁(200ml)		強化豆腐	25			にんにく	10
		じゃがいも(県産)	40			さつまいも	30			はくさい	30
		たまねぎ	40			冷凍油揚げ(短冊)	6			セロリ	0.5
		にんじん(周南産)	20			切りこんにく	10			パセリ	0.1
		パセリ(県産)	0.5			にんにく	10			トマト水煮ダイス(1号缶)	10
		調理用牛乳(県産)	35			だいこん	15		調11	コンソメゴールド	1
		水	5			しょうが	0.1		又	チキンスープ	3
	調8	クリームシチュー	8.5			青ねぎ	4			うすくちしょうゆ	0.2
	調11	コンソメゴールド	0.2			煮干し(だし用)	2			食塩	0.2
		こしょう(100%)	0.02				2.4			こしょう(100%)	0.01
県産野菜サラダ		冷カットほうれん草(県産)	20	ぎょうつげ		ぎょうつげ 30g	30			オリーブ油	0.3
		にんじん(千切り・県産)	5			菜種油	3			まるごとクラクソン(コン&ベーコン)	60
		もやし(県産)	25			ぎょうつげ 60g	0		チ	まぐろ油漬フレーク	13
	調25	笑顔でランチ、ドレッシングが香りごま	8			菜種油	0			キャベツ	20
(中)県産ウインナー		県産粗挽肉ウインナー30g	0				6			にんにく	5
				卵の花炒り		おから(県産)	15			きゅうり	12
						冷さがきごぼう(国産)	8			ノンエッグハーフ&M1kg	7
						平天	10			こしょう(100%)	0.01
						にんにく	5			液体ミルクコーヒー	12.5
						青ねぎ	2				
						干しいたけスライス(国産)	0.5				
						サラダ油	0.3				
						砂糖	0.5				
						こいくちしょうゆ	1.25				
						本みりん	0.8				
						食塩	0.04				
							0.05				
					調10	純だし粉末	0.07				
							0.08				

12月14日 (木曜日)				12月15日 (金曜日)				12月18日 カツサンドを 作ろう! (月曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
寒ごはん		精白米 1等級	70	寒ごはん		精白米 1等級	70	縦割りパン		縦割りパン55g	0
		強化米	0.21			強化米	0.21			コッパパン 60g	60
		おお麦(米粒麦)	7			おお麦(米粒麦)	7			パン加工費 縦横スライス	1
		精白米 1等級	0			精白米 1等級	0			縦割りパン65g	0
		強化米	0			強化米	0			縦割りパン85g	0
		おお麦(米粒麦)	0			おお麦(米粒麦)	0			コッパパン 85g	0
			0				9			パン加工費 縦横スライス 85g以上	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206
肉豆腐(35分)		牛肉ももスライス	25	チキンカレー 210ml		鶏肉手羽スライス	20			チキンカツルウイター	15
		木綿豆腐	65			じゃがいも	50			じゃがいも	50
		糸こんにゃく	25			たまねぎ	45			にんにく	15
		はくさい	50			にんにく	15			たまねぎ	20
		ぶなしめじ	10			しょうが	0.2			キャベツ	25
		白ねぎ	10			冷グリーンピース	4			冷カリフラワー	7
		冷カットさやいんげん(国産)	5			給食用カレーフレーク	11			冷カットはなっこりー	5
		清酒	2.5			こくまるカレーフレークアプレット	3.5			冷プロッコリー(国産)	7
		砂糖	2.5			特製カレーパウダー	0.05			にんにく	0.15
		こいくちしょうゆ	7.5			調16	4.2			又	チキンスープ
		純だし粉末	0.35			調15	0.6		調11	コンソメゴールド	0.8
		サラダ油	0.5			調14	4.2			うすくちしょうゆ	0.9
			0.6			調11	0.36			食塩	0.15
さば竜田揚げ		さば竜田揚げ40g	40			星型チーズ(白)	3			こしょう(100%)	0.02
		菜種油	4			星型チーズ(赤)	3			スティックカツ40g	40
		さば竜田揚げ50g	0			冷プロッコリー(国産)	20			スティックカツ50g	0
			5			キャベツ	20			菜種油	4
酢の物		キャベツ	20			にんにく	6			調1	ウスターソース
		きゅうり	20			サラダ油	0.4			調4	とんかつソース
		にんにく	5			こいくちしょうゆ	1				トマトケチャップ 3Kg
		穀物酢	2.7			穀物酢	1				砂糖
		砂糖	1.5			砂糖	0.8				こいくちしょうゆ
		食塩	0.1			食塩	0.15				清酒
		うすくちしょうゆ	1			こしょう(100%)	0.01				水
			1.2				0.01				キウイフルーツ(33玉)
											40

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する油産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び

12月19日
(火曜日)

クリスマス献立 12月20日
(水曜日)

年越し献立 12月21日
(木曜日)

献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名								
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校							
麦ごはん		精白米 1等級	70	0	小レーズンパン		小パン 45g	45	0	減量わかめ麦ごはん		精白米 1等級	56	0				
		強化米	0.21	0			レーズン、パン混入用	9	0			強化米	0.17	0				
		おお麦(米粒麦)	7	0			パン加工費 2類	1	0			おお麦(米粒麦)	5.6	0				
		精白米 1等級	0	90			コッパン 65g	0	65			わかめご飯の素Fe	1.4	0				
		強化米	0	0.27			レーズン、パン混入用	0	13			精白米 1等級	0	72				
		おお麦(米粒麦)	0	9			パン加工費 2類	0	1			強化米	0	0.21				
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206	牛乳		飲用牛乳200ml	206	206				
ビーフンスープ		ビーフン	8	9.6	キャロットポタージュ		冷凍ごしにんじん	20	24	年越しうどん(240ml)	マ	うどん	50	60				
		豚肉ももスライス	10	12			カットベーコン	5	6			冷凍うどん	50	60				
		にんじん	10	12			じゃがいも	45	54			牛肉ももスライス	20	24				
		たまねぎ	25	30			たまねぎ	40	48			砂糖	0.9	1.08				
		キャベツ	25	30			にんじん	18	21.6			こいくちしょうゆ	2	2.4				
		青ねぎ	5	6			パセリ	0.5	0.6			本みりん	0.8	0.96				
		調11	コンソメゴールド	1			1.2	調理用牛乳	30			36	油揚げ	5	6			
			こいくちしょうゆ	1			1.2	生クリーム	3			3.6	たまねぎ	30	36			
			うすくちしょうゆ	2			2.4	調14	ベジマメルソース			8	9.6	にんじん	10	12		
			食塩	0.1			0.12		白ワイン			0.5	0.6	青ねぎ	5	6		
			こしょう(100%)	0.02			0.02	調11	コンソメゴールド			0.8	0.96	煮干し(だし用)	3	3.6		
									食塩			0.25	0.3	うすくちしょうゆ	2.3	2.76		
肉団子の甘酢あん	ヒ	安心素材ミートボール	30	36	照り焼きチキン		若鶏照焼40g	40	0	調10		純だし粉末	0.13	0.16				
		たけのこ水煮(缶)	5	6			若鶏照焼50g	0	50			たまご焼き	50	50				
		にんじん	10	12			冷カットはなっこりー	10	12			はくさい	20	24				
		たまねぎ	30	36			だいこん	35	42			冷カットほうれん草	10	12				
		青ピーマン	5	6			まぐろ油漬フレーク	6	7.2			ブラックマツタエ(名水美人)	15	18				
							はなっこりーサラダ	10	12			にんじん	5	6				
餃子(小2・中3)		砂糖	1	1.2	クリスマスケーキ(セレクト)		プッシュドノエル	40	40			白いりごま	0.5	0.6				
		こいくちしょうゆ	0.8	0.96			お米deクリスマスケーキ	35	35			砂糖	1.3	1.56				
		トマトケチャップ 3Kg	3	3.6			お米deクリスマスケーキ	30	30			こいくちしょうゆ	2.2	2.64				
		調4	トマトケチャップ 1kg	0			0											
			穀物酢	0.7			0.84											
			食塩	0.1			0.12											
		調12	中華スープ	0.5			0.6											
			でん粉	0.1			0.12											
			餃子(鉄分強化)18g	36			0											
			餃子(鉄分強化)18g	0			54											

冬至献立 12月22日
(金曜日)

献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名						
		一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校			一人あたり 予定消費量(g)	小学校 中学校					
麦ごはん		精白米 1等級	70	0												
		強化米	0.21	0												
		おお麦(米粒麦)	7	0												
		精白米 1等級	0	90												
		強化米	0	0.27												
		おお麦(米粒麦)	0	9												
牛乳		飲用牛乳200ml	206	206												
えび団子汁(200ml)		えびボール(鉄・Ca)	30	36	ソ		混合削り節	1.5	1.8							
		たまねぎ	30	36			こいくちしょうゆ	1.5	1.8							
		にんじん	10	12			うすくちしょうゆ	2	2.4							
		えのきたけ	10	12			食塩	0.15	0.18							
		冷カット小松菜	15	18												
		干しいたけスライス(国産)	0.5	0.6												
		出し昆布	1	1.2												
		いわし生姜煮		いわし生姜煮40g			40	0								
いわし生姜煮50g	0			50												
かぼちゃのそぼろに		冷ダイスカぼちゃ2cm角	30	36	調10		純だし粉末	0.07	0.08							
		鶏肉ももミンチ	8	9.6			清酒	0.5	0.6							
		砂糖	1	1.2			本みりん	0.5	0.6							
		食塩	0.04	0.05			こいくちしょうゆ	2.5	3							

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらすがえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び



令和5年4月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立粟屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか			
						小(3・4年生)	中		
						エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
10 (月)	パン ミートボールのブラウンソース煮 ささみサラダ・いちごジャム	ミートボール とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく セロリ・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・にんじん・こまつな とうもろこし	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう いちごジャム	かいそう	653 24.7	779 29.5		
11 (火)	麦ごはん くぐり漬の揚げ焼き つみれ汁	さわらのてりやき とろろ わかめ	にんじん・きゅうり・しょうが ほししいたけ やさしいつみれ・たまねぎ・にんじん こまつな	ごめ・むぎ こんにやく・あぶら・さとう じゃがいも	にゅうせい ひん	627 25.2	752 29.6		
12 (水)	縦割りパン ＜アメリカの料理＞ ウインナー・ゆでキャベツ チキンヌードルスープ・ケチャップソース・アップルパイ	ポークウインナー とりにく	キャベツ たまねぎ・にんじん・しめじ セロリ・パセリ・レモンじょう	パン(ごまごこ・ごめこ) マカロニ アップルパイ	さかな	676 26.1	808 31.6		
13 (木)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 とんひじき	とりにく・ちくわ なまあげ ひじき・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・ねぎ	ごめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・でんぶ ごま・ごまあぶら・さとう	たまご	622 22.7	736 26.0		
14 (金)	麦ごはん チキンチキンれんこん 豚汁	とりにく ぶたにく・とうふ みそ	れんこん・えだまめ だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	ごめ・むぎ でんぶ・あぶら・さとう さといも・こんにやく	くだもの	689 25.9	818 29.8		
17 (月)	小パン ツナスパゲッティ (中)オムレツ・コーンキャベツ	まぐろあぶらづけ ベーコン(中)オムレツ	にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく・こまつな キャベツ・とうもろこし	パン(ごまごこ・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら あぶら	まめせい ひん	589 22.9	794 32.7		
18 (火)	ちらしずし ＜入学・進級お祝い献立＞ 和風おろしハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで・お祝いすまし汁・お祝いいちごゼリー	ハンバーグ・あぶらあげ とりにく・なると あぶらあげ	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・ほししいたけ・だいこん ブロッコリー・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	ごめ・さとう・でんぶ いちごゼリー	種実(ごま 7-モトなど)	678 25.5	814 30.4		
19 (水)	はちみつパン 白身魚のパーベキューソース レタスと肉団子のスープ	たら ミートボール	りんご・たまねぎ・にんにく パセリ レタス・にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	パン(ごまごこ・ごめこ)・さとう はちみつ・でんぶ・あぶら じゃがいも	やさい	706 28.5	854 34.0		
20 (木)	麦ごはん ビーフカレー 海藻サラダ(中)小魚	ぎゅうにく かいそう(中)こさかな	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら ドレッシング	にゅうせい ひん	618 19.0	753 24.7		
21 (金)	麦ごはん ピピンパ 春雨とチゲンサイのスープ・はちみつレモンゼリー	ぶたにく・みそ わかめ とりにく・とうふ	にんじん・たまねぎ・チゲンサイ	ごめ・むぎ・ごま ごまあぶら・さとう はちみつ はちみつレモンゼリー	さかな	656 21.0	762 23.9		
24 (月)	パン 豆のクリーム煮 ジャーマンポテト	とりにく・粗い しょうが・たまねぎ・ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうろく・しょうが たまねぎ・とうもろこし グリーンピース	パン(ごまごこ・ごめこ) じゃがいも・あぶら	かいそう	669 26.3	804 31.5		
25 (火)	麦ごはん マヨネーズ風味の豚肉のしょうが焼き ふわふわ丼(中)チーズ	ぶたにく とりにく・たまご かまぼこ(中)チーズ	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン たまねぎ・ほししいたけ・にんじん ねぎ	ごめ・むぎ あぶら・マヨネーズ・でんぶ こんにやく・おろし あぶら・さとう	くだもの	633 26.9	795 33.8		
26 (水)	パン あじのアングリーズ ABCスープ・りんご	あじ ベーコン・ひよこめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ・りんご	パン(ごまごこ・ごめこ) あぶら・さとう・パン(中)でんぶ マカロニ・じゃがいも	やさい	680 27.9	813 33.0		
27 (木)	麦ごはん ぎょうざ(小2こ・中3こ)・鶏肉ともやしの塩炒め 豆腐の中華煮	ぎょうざ・とりにく とうふ・ぶたにく	もやし・にんじん・ねぎ にんじん・たまねぎ・キャベツ・しょうが ほししいたけ・チゲンサイ・にんにく	ごめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう・でんぶ	いもるい	639 26.2	777 31.1		
28 (金)	たけのこごはん いわしのしょうが煮・えだまめとキャベツの甘酢和え かきたま汁(中)黒糖ビーンズ	とりにく・あぶらあげ いわしのしょうがに たまご・とりにく (中)だいたい	たけのこ・えだまめ にんじん たまねぎ・にんじん・こまつな	ごめ ごま・さとう でんぶ	きのこるい	645 27.5	786 33.0		

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。今年度も給食センターでは、安心・安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。
子どもたちが心も体も大きく成長するように、給食もお手伝いできればと思います。よろしくお願いたします。

学校給食の7つの目標

<p>適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>食生活における食卓について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる児童を育て、食生活の改善を図ること。</p>	<p>学校生活を豊かにし、明るく活発な児童の育成を図ること。</p>	<p>食生活が自然の恵みに依り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に努めること。</p>
<p>食生活が食文化の発展に資していることについての理解を深め、食生活を豊かにすること。</p>	<p>食生活が食文化の発展に資していることについての理解を深め、食生活を豊かにすること。</p>	<p>食生活が食文化の発展に資していることについての理解を深め、食生活を豊かにすること。</p>	<p>食生活が食文化の発展に資していることについての理解を深め、食生活を豊かにすること。</p>



毎月の献立表は、栄養素のバランスと食品について知っていただくために、給食で使う食品を主な働きによって、3つのグループに分けています。

- 赤・おもに体をつくる食品(たんぱく質・ミネラル)
- 緑・おもに体の調子をととのえる食品(ビタミン)
- 黄・おもにエネルギーになる食品(炭水化物・脂質)

また、その日の「家庭でとりたい食品」についても載せていますので、ぜひ毎日チェックしてください。

保護者の方へ

- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎グルタンやデザートなどの加工食品は、色々な材料で作られているため、家庭配布用献立表には料理名で記載しています。詳しい材料については詳細献立表をご覧ください。

令和5年5月学校給食献立表

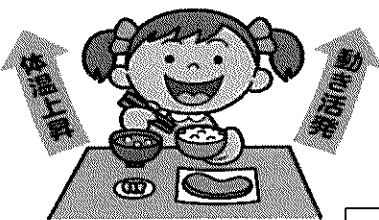
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
		(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
		おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
1 (月)	小たて割りパン ＜お話給食＞ 焼きそば コーンとウインナーのソテー	ふたにくいか・えび ちくわ ウインナー	もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ とうもろこし	パン(ごぼご・ごめこ) やきそばめん・あぶら あぶら	かいそう	692 30.2	849 36.1
2 (火)	麦ごはん チキンカレー フルーツミックス	とりく	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが・グリーンピース みかん・リンアップル もも・バナナ	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら あまおういちごゼリー	やさい	671 18.6	797 21.1
8 (月)	パン 白身魚のマリネ 枝豆のポタージュ	たら とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン・あかピーマン にんじん・たまねぎ・レモン えだまめ・たまねぎ・にんじん	パン(ごぼご・ごめこ) でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも	まめせいひん	734 31.8	882 37.6
9 (火)	麦ごはん さばのみそ煮・ささみと梅のサラダ ＜子どもの日献立＞ 若竹汁・柏餅	さば・のみそ・とりく どうろ・わかめ あぶらあげ	キャベツ・きゅうり にんじん・うめ たけのこ・えのきたけ たまねぎ・にんじん	ごめ・むぎ・ごまあぶら さとう・ごま かしわもち	たまご	749 27.2	847 29.8
10 (水)	パン ＜お話給食＞ かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのマヨネーズサラダ・おだんごスープ	ミートボール・とうふ	かぼちゃひきにフライ ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ねぎ はくさい・もやし・たまねぎ・ほししいたけ	パン(ごぼご・ごめこ) あぶら マヨネーズ	さかな	664 24.6	837 29.6
11 (木)	麦ごはん 肉じゃが スタミナ納豆	ふたにく とりにく・なつとうろ・みそ	たまねぎ・にんじん きやいんげん にんじん・ねぎ・しょうが にんにく	ごめ・むぎ・じゃがいも こんにやく・さとう・あぶら ごまあぶら・さとう	やさい	654 25.8	775 30.0
12 (金)	麦ごはん チンジャオロースー・(中)肉団子(2コ) 中華コーン卵スープ	ぎゅうにく (中)にくだんご ハム・たまご	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン とうもろこし・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・パセリ	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん ごまあぶら・でんぶん	くだもの	601 23.1	802 30.8
15 (月)	パン ＜スペインの料理＞ チキンカチャータラ ソパ・デ・マリスコス オレンジ	とりく いか・えび	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ・オレンジ	パン(ごぼご・ごめこ)・あぶら でんぶん・さとう・オリーブあぶら マカロニ・オリーブあぶら	雑菜(ごま アーモンドなど)	624 31.6	774 37.7
16 (火)	ごはん ＜かぼっ!と食べよう山口の白＞ 親子丼 れんこんのきんぴら	たまご・とりく ひじき・だいご・ほもてん	にんじん・たまねぎ・ねぎ ごぼう・ほししいたけ れんこん	ごめ・さとう ごまあぶら・さとう・ごま	やさい	646 25.6	758 29.5
17 (水)	横割り丸パン ソースハンバーグ さつまいものクリームスープ	ハンバーグ ベーコン・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん・たまねぎ パセリ・しめじ	パン(ごぼご・ごめこ) さとう さつまいも	たまご	742 27.8	865 31.5
18 (木)	麦ごはん いわしのおかか煮・ツナと野菜のごま和え ごぼうのみそ汁	いわし・かつおぶし まぐろあぶらづけ とりく・なまあげ みそ	キャベツ・にんじん・きゅうり ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら・ごま (中)あおりんごゼリー	くだもの	647 26.2	756 29.0
19 (金)	麦ごはん ＜広島県の郷土料理＞ あじの塩焼き・もぶり もずく汁・瀬戸内レモンのカスタードタルト	あじ・ちくわ あぶらあげ もずく・かまぼこ とうろ	にんじん・ほししいたけ ごぼう・きやいんげん えのきたけ・たまねぎ・ねぎ	ごめ・むぎ・こんにやく あぶら・さとう カスタードタルト	やさい	703 27.5	799 30.1
22 (月)	小パン ミートスパゲッティ・オレンジ 野菜とナッツのミックスグリル	ふたにく・レンズまめ ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマト・エリンギ グリーンピース・オレンジ ズッキーニ・あかピーマン ブロッコリー・しめじ・パセリ	パン(ごぼご・ごめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら カシューナッツ オリーブあぶら	かいそう	676 27.5	826 33.1
23 (火)	麦ごはん 酢鰯 水餃子のスープ・(中)青りんごゼリー	とりく すいぎょうぎ・とうろ	たまねぎ・にんじん・ピーマン たけのこ・ほししいたけ にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら	ごめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら ごまあぶら・ごま (中)あおりんごゼリー	いもるい	641 24.2	798 27.8
24 (水)	たて割りパン カレーパンの具 ラビオリスープ	ふたにく・だいず ベーコン・たまご	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし	パン(ごぼご・ごめこ) パンこ・あぶら・さとう ラビオリ	たまご	629 28.2	757 33.4
25 (木)	麦ごはん ＜福岡県の郷土料理＞ がめ煮 高菜とツナのごま炒め・(中)ししゃも天ぷら	とりく・ちくわ (中)ししゃも おから・まぐろあぶらづけ	ごぼう・にんじん・れんこん・たけのこ ほししいたけ・きやいんげん たかなづけ	ごめ・むぎ・さといも こんにやく・さとう (中)あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	にゅうせいひん ん	609 22.2	811 29.4
26 (金)	麦ごはん マーボー豆腐・(中)肉団子のもち米蒸し パンハンジー	とうろ・ふたにく・みそ (中)にくだんご・もち米 とりく	にんじん・たまねぎ・にら しょうが・にんにく・ほししいたけ きゅうり・もやし	ごめ・むぎ・さとう ごまあぶら・でんぶん ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	617 25.9	790 33.2
29 (月)	パン 白身魚フライ・ごずんサラダ トマトと卵のスープ	白身・たまごまめ・おから(まめ) だいず・まぐろあぶらづけ・ゆき ベーコン・たまご	ごぼう・キャベツ・にんじん トマト・たまねぎ・にんじん しめじ・ごまつな	パン(ごぼご・ごめこ) ごま・あぶら・さとう マカロニ・でんぶん	いもるい	703 29.7	848 35.4
30 (火)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き さつま汁・(中)小魚アーモンド	ふたにく とりく・とうろ・みそ (中)かたくちいわし	しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン だいこん・にんじん しょうが・ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら さとう・でんぶん さつまいも (中)アーモンド	きのこるい	617 23.4	764 29.0
31 (水)	パン ポーキシチュー ヨーグルト和え	ふたにく・いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・にんにく みかん・リンアップル もも・バナナ	パン(ごぼご・ごめこ) じゃがいも・あぶら	たまご	664 24.9	798 29.5

※「おもなざいりょう」の太字で書いている食材は県産と市内産です。

大切です!! 朝ごはん

★寝ている間にエネルギーを使っているのだから、朝はエネルギーが不足しています★
朝食を食べて3つのスイッチON!



- ★脳の自覚スイッチ
脳に栄養を補給し、頭をすっきりさせる
- ★体の自覚スイッチ
体温を上げ、体が活動できる状態にする
午前中の活動のエネルギー源となる
- ★お腹の自覚スイッチ
排便を促し、おなかをすっきりさせる

食物アレルギーのある方への対応として、詳細な献立表と加工食品の原材料配合表を提供しています。ご希望の方は、学校にお申し出ください。

広島県の郷土料理

～5/19～5/21 G7広島サミット～

19日の給食は、「G7広島サミット」にちなんで、広島県の郷土料理「もぶり」です。「もぶり」とは混ぜるといふ意味の広島弁で瀬戸内海でとれる魚介類や季節の野菜などを甘辛く煮て、ご飯に混ぜた料理です。デザートは「瀬戸内産レモンのカスタードタルト」です。瀬戸内の暖かい気候がレモンの栽培に適しているそうです。

お話給食

4/23～5/12は「こどもの読書週間」です。給食を通して、読書に親しむきっかけになればと思います。「お話給食」を実施します。
5/1・・・「うれないやきそばパン」より
5/10・・・「おだんごスープ」より

令和5年6月学校給食献立表

※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		赤 おもに赤をつくる	緑 おもに緑の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	
							中	中
	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質					エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
1 (木)	麦ごはん	めばるの磯香天ぷら・そぼろひじき 豚汁	めばるのいそかてんぷら ひじき・とりにく	にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・こまつな	ごめ・むぎ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	くだもの	681 27.5	813 31.9
2 (金)	麦ごはん	カレー豆腐 ハムと春雨のサラダ・スイートポテト	とうふ・ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	ごめ・むぎ あぶら・さとう	かいそう	714 24.9	836 28.8
5 (月)	小パン	＜歯と口の健康週間＞ きんぴらスパゲッティ トマトオムレツ・じゃこサラダ	ぶたにく・かつおぶし トマトオムレツ・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ キャベツ・にんじん・ほうれんそう	パン(ごめごこ・ごめごこ) スパゲッティ・あぶら・さとう	まめせい ひん	612 26.4	795 31.5
6 (火)	麦ごはん	ショーロンポー(小1コ・中2コ)・カミカミ炒め サンラータン	ショーロンポー・すめ とりにく・とうふ	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	ごめ・むぎ・アーモンド・あぶら	にゆうせい ひん	626 24.4	798 30.2
7 (水)	パン	かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ ごぼうのサラダ・ソフトチーズ	ぶたにく・だいず ソフトチーズ	マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース・にんにく	パン(ごめごこ・ごめごこ) かぼちゃもち・オリブあぶら	さかな	714 26.9	851 31.5
8 (木)	麦ごはん	いか天ぷら・枝豆の塩ゆで 豆腐とわかめのすまし汁	いかてんぷら とうふ・あぶらあげ わかめ	えだまめ にんじん・たまねぎ・えのきたけ ねぎ	ごめ・むぎ・あぶら	いもるい	639 23.1	733 28.3
9 (金)	麦ごはん	高野豆腐とじゃがいもの煮物 切り干し大根のごま炒め・のり佃煮	とりにく・ごりとうふ ひらてん まぐろあぶらづけ のりつくばに	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん きりほしだいこん・ほうれんそう	ごめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう	たまご	650 25.5	772 29.5
12 (月)	小パン	＜歯と口の健康週間＞ はなっこリーのペレロンテーノ 県産ポークウインナー・ゆずぎサラダ	ベーコン ポークウインナー しらすぼし	たまねぎ・にんじん・エリンギ はなっこリー・にんにく	パン(ごめごこ・ごめごこ) スパゲッティ・オリブあぶら	かいそう	635 25.3	767 29.8
13 (火)	ごはん	県産あじフライ・きゅうりのたくあん和え けんちん汁	あじフライ とうふ・あぶらあげ とりにく	たくあん・きゅうり だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・あぶら・ごま ごんにやく	やさい	661 26.9	782 31.3
14 (水)	パン	クリームシチュー 県産チキンボールの野菜あんかけ	とりにく・きゅうり チキンボール	にんじん・たまねぎ・キャベツ はなっこリー	パン(ごめごこ・ごめごこ) じゃがいも・あぶら	きのこるい	669 25.9	804 30.5
15 (木)	ごはん	＜がっ！と食べよう山口の白＞ とりたまひじき丼の具 のりのみそ汁・県産温州みかんゼリー	とりにく・たまご・ひじき とうふ・あぶらあげ のり・みそ	ごまつな・しょうが だいこん・にんじん・ほししいたけ ねぎ	ごめ・あぶら・さとう みかんゼリー	種実(ごま アーモンドなど)	642 24.5	752 28.1
16 (金)	ごはん	なまめ 生揚げの中華煮 県産焼売(小1コ・中2コ)・ナムル	とりにく・せみあげ しょうが	しょうが・ほししいたけ・にんじん・ねぎ たまねぎ・キャベツ・ほししいたけ・なごん	ごめ・さとう でんぶん・ごまあぶら	たまご	664 25.1	810 30.3
19 (月)	雑割パン	テリコンカン ポトフ・キウイフルーツ	ぎゅうにく・ぶたにく レンズまめ・いんげんまめ ウインナー	たまねぎ・にんじん・トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・にんにく・キウイ	パン(ごめごこ・ごめごこ) さとう	きのこるい	700 29.9	840 35.2
20 (火)	麦ごはん	やなぎわらうに 柳川魚煮 ちくわと切り干し大根のごま酢和え・(中)小魚	ぶたにく・たまご ちくわ(中)こざかな	たまねぎ・にんじん・ごぼう ねぎ・ほししいたけ きりほしだいこん・にんじん もやし	ごめ・むぎ ごまあぶら・でんぶん・さとう	くだもの	621 24.3	754 30.7
21 (水)	パン	オニオンスープ・マーシャルピンズ	とりにく たまねぎ・にんじん・レモンかじゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ こまつな・とうもろこし	パン(ごめごこ・ごめごこ) あぶら・さとう	にゆうせい ひん	706 28.0	836 32.9
22 (木)	麦ごはん	えびと豆腐のどろみ煮 豚キムチ・オレンジ	えび・とうふ うずらたまご ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが はくせいキムチ・もやし・にんじん にら・オレンジ	ごめ・むぎ ごまあぶら・でんぶん・さとう	いもるい	645 28.7	764 33.1
23 (金)	麦ごはん	チキンカレー いかとアスパラガスのソテー	とりにく いか・ベーコン	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが	ごめ・むぎ・じゃがいも あぶら	まめせい ひん	666 23.0	793 26.4
26 (月)	パン	ミートボール(小1コ・中2コ)・ジャーマンポテト ABCスープ	ミートボール・ベーコン とりにく・だいず	たまねぎ・グリーンピース にんじん・キャベツ・しめじ・パセリ	パン(ごめごこ・ごめごこ) じゃがいも・あぶら	さかな	620 24.1	788 30.8
27 (火)	五目うどん	いわしの梅煮・ごまあえ	とりにく・あぶらあげ かまぼこ いわしのうめに	しそ・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ ほうれんそう・もやし・にんじん	ごめ・むぎ うどん・さとう	くだもの	632 26.8	755 31.4
28 (水)	小パン	＜イタリアの料理＞ スパゲッティベスカトーレ イタリアンサラダ・豆乳パナコッタ	ベーコン・いか・えび	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト キャベツ・カリフラワー・にんじん	パン(ごめごこ・ごめごこ) スパゲッティ・オリブあぶら	たまご	620 23.0	756 27.7
29 (木)	麦ごはん	＜熊本県の郷土料理＞ 五目玉子焼き 鶏と高菜のおからそぼろ・タイビーエン	ごもくたまごやき とりにく・あから・ぶたにく	しょうが・にんじん・たかのづけ・キャベツ・もやし ほししいたけ・ねぎ・しょうが	ごめ・むぎ はるさめ・あぶら・さとう	かいそう	635 26.7	737 30.0
30 (金)	麦ごはん	＜夏の郷土料理＞ 夏越ご飯(かき揚げ・夏野菜のおろしだれ) おくらともずくのすまし汁	とりにく・せみあげ あぶらあげ・かまぼこ・もずく	かき揚げ きいピーマン・あかピーマン・だいこん おくら・えのきたけ・たまねぎ・にんじん	ごめ・むぎ・あぶら・さとう でんぶん	種実(ごま アーモンドなど)	623 24.5	778 30.1

※太字で書いてある食材は県産と市産です。※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での風采で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



歯と口の健康週間(4日～10日)

歯と口の健康は、生涯通した心身の健康のためにも大切です。給食では、噛み応えのある食品やカルシウムの多い食品を取り入れています。よく噛んで食べるようにしましょう。

地産産給食週間(12日～16日)

山口県と周南市でとれた食材をたくさん使用する予定です。「がっ！と食べよう山口の月」では、県産100%の給食を目指しています。地元のおもに感謝していただきましょう。

