



日	献立名			主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る (赤)	力や体温になるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)		
1 (木)	十五夜行事食 ★さんまご飯		干草焼き 月見団子汁	牛乳 さんま 卵 ツナ水煮フレーク 鶏肉	米 でん粉 油 砂糖 里芋 白玉もち	人参 しょうが しめじ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 大根 小松菜	862	30.0
2 (金)	山口県の郷土料理 麦ご飯		★チキンチキンごぼう ★けんちょう おひたし	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 大根 小松菜 もやし キャベツ	857	38.2
5 (月)	新人体育大会(給食なし)							
6 (火)	新人体育大会(給食なし)							
7 (水)	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	人参 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	744	30.6
8 (木)	きつね丼 (麦ご飯)		★小魚入りコロコロ大学 浅漬け	牛乳 卵 油揚げ 大豆 かえり煮干し	米 麦 砂糖 でん粉 さつま芋 油 はちみつ ごま	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ほうれん草 干し椎茸 大根 きゅうり しょうが	878	31.3
9 (金)	ブルーベリー コッペ		目によい献立 鮭とほうれん草のシチュー ★海藻サラダ	牛乳 鮭 ベーコン 白花豆 チーズ 海藻ミックス	コッペパン バター さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	ブルーベリーソース 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 小松菜 とうもろこし もやし	830	28.4
12 (月)	麦ご飯		★メルルーサのごま味噌かけ ★けんちん汁 ★磯香和え	牛乳 メルルーサ みそ 鶏肉 豆腐 刻みのり	米 麦 でん粉 油 砂糖 すりごま 里芋 こんにゃく	大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜	756	31.4
13 (火)	ビーンズ カレー (麦ご飯)		チーズエッグ 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 金時豆 ひよこ豆 チーズ 卵	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 大根 れんこん	888	32.9
14 (水)	卵とじうどん (地粉うどん)		二色天ぷら (笹かまぼこ磯辺揚げ・★さつま芋) ★おかか和え	牛乳 卵 鶏肉 わかめ 笹かまぼこ 青のり かつお節	地粉うどん 砂糖 でん粉 さつま芋 小麦粉 油	人参 長ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ もやし	804	30.8
15 (木)	麦ご飯 ★鉄火味噌		じゃが芋のそぼろ煮 ★和風サラダ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 黒砂糖 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 小松菜	798	31.1
16 (金)	手作りくるみ チョコパン		ミネストローネ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	強力粉 小麦粉 砂糖 バター はちみつ くるみ チョコレート じゃが芋 マカロン	玉ねぎ 人参 にんにく トマト セロリ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	799	27.6
19 (月)	麦ご飯		生揚げの中華煮 ★荳わかめのチョナムル	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 荳わかめ	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	玉ねぎ たけのこ 人参 干し椎茸 ビーマン しょうが にんにく 小松菜 えのき茸	791	31.4
20 (火)	★小松菜ピラフ		鱈とポテトのスパイシー揚げ グレインサラダ	牛乳 豚肉 鱈 ひよこ豆 小豆 レンズ豆 黒大豆	米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦	玉ねぎ 赤ピーマン とうもろこし 小松菜 マッシュルーム きゅうり キャベツ 人参 えんどう豆	766	26.2
21 (水)	中間テスト1日目(給食なし)							
22 (木)	鳥取県の郷土料理 どんどろけ めし		★鯔フライ おろし汁 みかん	牛乳 油揚げ 豆腐 鯔 鶏肉	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん 大根 長ねぎ しめじ みかん	736	29.3
23 (金)	豚キムチ丼 (麦ご飯)		チーズ入りチヂミ フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか 卵 チーズ 杏仁豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 小麦粉 米粉	にんにく しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ キムチ たけのこ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 もやし しめじ にはら	806	27.7
26 (月)	フランスの料理 クロック ムッシュ		ブイヤベース アーモンドサラダ	牛乳 ハム チーズ えび いか 鱈	食パン 小麦粉 バター じゃが芋 油 アーモンド 砂糖	玉ねぎ にんにく いんげん トマト きゅうり キャベツ	831	38.0
27 (火)	麦ご飯 のりの佃煮		旨塩肉じゃが ごま和え	牛乳 のり 豚肉	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 しらたき ごま油 すりごま	しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 小ねぎ 小松菜 もやし	735	25.1
28 (水)	えびと卵の ピラフ		★ししゃもバジルフライ(2本) スコッチブロス りんご	牛乳 えび 卵 ししゃも 鶏肉 白いんげん豆	米 バター 油 小麦粉 でん粉 押麦	人参 玉ねぎ しめじ バジル にんにく セロリ キャベツ りんご	749	27.5
29 (木)	★さつま芋と 栗のご飯		★鯖の味噌煮 ★根菜汁	牛乳 鯖 みそ 鶏肉 豆腐	米 もち米 油 さつま芋 栗 ごま 砂糖	しょうが ごぼう 人参 大根 長ねぎ	811	31.9
30 (金)	味噌ラーメン (ホット中華麺)		★ひじきのピリ辛サラダ パンブキンマフィン	牛乳 豚肉 みそ ひじき ツナ水煮フレーク 卵	ホット中華麺 油 砂糖 ラー油 バター ホットケーキミックス	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ とうもろこし もやし 長ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ	845	31.1

★菌や菌肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材料を使った料理
 ※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	19	19	19
累計給食回数	81	81	81