

令和5年度9月分学校給食献立表

今月の目標 「量を考えて食べよう」



山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
防災の日献立 ～炊き出しのメニューを再現しています～								
※中学校は市民ホールリハーサルのため給食なし								
1 金	ゆかりごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい、ゆかり	558 kcal	/
	1食 焼のり		のり				22.4 g	
	豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	さいとも、こんにやく	かつおだし、こんぶだし	1.8 g	
	冷凍みかん			みかん				
くじらの日献立								
4 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	544 kcal	762 kcal
	鯨のオーロラソースあえ		くじら		でんぶん、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ、ウスターソース	24 g	35.9 g
	じゃがいもともやしのみそ汁		わかめ、みそ	にんじん、もやし、ねぎ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし	1.8 g	3 g
	果物(オレンジ)			オレンジ				
㊤うまかつ		だいず、くろだいず、かたくちいわし、アオサ、こんぶ		アーモンド、かぼちゃのたね、ひまわりのたね、ごま、セサミクラッカー	しお			
5 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	628 kcal	827 kcal
	マーボー丼		だいず、とりひきにく、とうふ、みそ	たまねぎ、ほししいたけ、にんじん、にら、きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、あぶら、でんぶん	とりがらだし、酒、しょうゆ、ケチャップ	25.7 g	34.9 g
	切干大根とちくわのオイスター炒め		ひじき、ちくわ	切干大根、にんじん	あぶら	オイスターソース、しょうゆ	1.6 g	2.6 g
	果物(すいか)			すいか				
6 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	608 kcal	806 kcal
	ポークトマトカレー		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	こしょう、ウスターソース、カレールウ	25.1 g	35.5 g
	カットコーン			とうもろこし			2.2 g	2.9 g
	じゃこと海そうのサラダ		わかめ、まふのり、あかとさか、しらすぼし、くきわかめ	こまつな、もやし		さとう、糖類、あぶら、でんぶん		
※中学校は附中祭のため給食なし								
7 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	/
	酢鶏		とりにく	たまねぎ、ピーマン、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく	でんぶん、あぶら、さとう	ケチャップ、す、しょうゆ	23.8 g	
	ビーフンスープ (ミートボール)		とりにく、ぶたにく	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ たまねぎ	ビーフン でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	こしょう、とりがらだし、しお、こしょう	1.2 g	
※中学校は附中祭のため給食なし 中学校は「チャレンジ!!お弁当Day」								
8 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	577 kcal	/
	さんまみぞれ煮		さんま	だいこん	さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ	24.5 g	
	ちくわと小松菜のからし和え		ちくわ	だいずもやし、こまつな、にんじん	さとう	しょうゆ、からし	2 g	
	なすのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	なす、たまねぎ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし		
みんなと食べたい!みんなに食べてほしい!オリジナル給食! 中学校1年生考案「ごぼうご飯」								
※中学校は振替週休日								
11 月	ごぼうご飯	○	あぶらあげ、とりにく	にんじん、ごぼう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	きょうかまい、しょうゆ、みりん、とりがらだし	643 kcal	/
	白身魚の天ぷら		ホキ		こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	24.3 g	
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	ねぎ、ほししいたけ、えのきたけ、しめじ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし	1.9 g	
	果物(ぶどう)			ぶどう				
12 火	アップルパン	○	だっしふんにゅう	ドライアップル	こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	しお	609 kcal	853 kcal
	揚げ鶏とじゃがいもの洋風炒め		とりにく	たまねぎ、しめじ、あかびーまん、にんにく	じゃがいも、でんぶん、あぶら	パセリ、コンソメ、しょうゆ	27.2 g	34.7 g
	鮭とコーンのミルクスープ		さけ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		コンソメ、こしょう	2.1 g	3.1 g
	㊤ヨーグルトゼリー		ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖、水あめ、かんてん	ゲル化剤		
13 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	668 kcal	886 kcal
	肉みそ納豆		なっとう、とりにく、みそ	ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、ごまあぶら	酒	28.2 g	37.9 g
	かぼちゃの煮物		あぶらあげ、こうや豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん	こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、みりん	1.7 g	2.7 g
	果物(オレンジ)			オレンジ				
㊤小魚アーモンド		かたくちいわし		アーモンド	しお			
14 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	624 kcal	753 kcal
	揚げ餃子		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが	でんぶん、こむぎこ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	22.9 g	27.9 g
	クラゲの中華サラダ (中華ドレッシング)		クラゲ	きゅうり、もやし、だいずもやし、にんじん	ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.5 g	2 g
	豆腐とえのきの中華スープ		とうふ、とりにく	えのきたけ、キャベツ、にんじん、ねぎ		とりがらだし		
15 金	コッペパン	○	だっしふんにゅう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	しお	594 kcal	819 kcal
	ほうれん草とじゃこのソテー		しらすぼし	ほうれんそう、とうもろこし、キャベツ	あぶら		29.6 g	39.5 g
	鶏のデミグラスソース煮		とりにく、とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム	じゃがいも、こむぎこ、でんぶん	パセリ、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース	2.1 g	3.3 g
	果物(なし)			なし				
	㊤1食チーズ		チーズ					



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
山口まるごと食べちゃろ献立 うみのめくみを食べちゃろ献立 光市でとれたハモの未利用魚を使用した「ハモの唐揚げ」を提供します。海に面した本校ならではの献立です。 地域の方の御協力をいただいて、未利用魚のハモを給食で提供することができます。									
19 火	麦ごはん ハモの唐揚げ 秋たつぷりみそ汁 果物(ぶどう) 山口県産味付小魚	○	 はも とうふ、みそ	にんにく、しょうが しめじ、カットえのきたけ、まいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ ぶどう	こめ、むぎ でんぶん、あぶら さといも	きょうかまい こしょう、しょうゆ、みりん、酒 かつおだし、こんぶだし	605 kcal	750 kcal	
20 水	麦ごはん ガバオライスの具 目玉焼き ヤムウンセン (中華ドレッシング)	○	とりひきにく、だいず たまご かまぼこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが もやし、だいずもやし、セロリ、あかびーまん、きゅうり	こめ、むぎ あぶら、さとう はるさめ ごまあぶら、あぶら、さとう	きょうかまい バジル、みりん、しょうゆ、酒、とりがらだし、こしょう しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	648 kcal	812 kcal	
みんなと食べたい！みんなに食べてほしい！オリジナル給食！ 小学校4年生考案「ごぼうサラダ」									
21 木	麦ごはん 梅しそチキンカツ ごぼうサラダ オクラともずく豆腐のみそ汁	○	とりにく チキンハム とうふ、あぶらあげ、もずく、みそ	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ たまねぎ、おくら	こめ、むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きょうかまい かつおだし、こんぶだし	641 kcal	791 kcal	
みんなと食べたい！みんなに食べてほしい！オリジナル給食！ 小学校1年生考案「牛乳が好きになるフルーツ牛乳」									
22 金	コッペパン いわしのトマト煮 ピーマンとパプリカのセサミソテー 牛乳が好きになるフルーツ牛乳	○	だっしふんにゅう いわし ちくわ	トマト ピーマン、あかびーまん、きピーマン、にんじん パインアップル、おうとう、みかん	こめ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら、ノンエッグマヨネーズ さとう、でんぶん、あぶら こんにやく、さとう、ごま、あぶら	しお さとう、しお、しょうゆ しょうゆ、みりん、コンソメ ベクテン、ゲル化剤、香料	558 kcal	784 kcal	
25 月	麦ごはん チーズタッカルビ風炒め わかめと春雨のスープ 果物(なし)	○	とりにく、みそ、チーズ わかめ、とうふ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんにく、しょうが にんじん、もやし、ねぎ なし	こめ、むぎ あぶら、さとう はるさめ	きょうかまい しょうゆ、コチジャン、酒 とりがらだし	604 kcal	774 kcal	
26 火	麦ごはん きのご親子丼の具 小松菜とごまとしらすのおひたし ◎スナックアーモンド	○	とりにく、たまご ほしひじき、しらすぼし、かつおぼし	ほししいたけ、しめじ、カットえのきたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ 小松菜、こまつな	こめ、むぎ でんぶん、さとう ごま アーモンド	きょうかまい しょうゆ、しょうゆ、こんぶだし、かつおだし しょうゆ	577 kcal	781 kcal	
27 水	麦ごはん ししゃもの天ぷら にんじんシリシリ 肉団子と根菜のみそ煮 (肉団子)	○	ししゃも ツナ こうやどうふ、みそ とりにく、ぶたにく	にんじん、とうもろこし れんこん、ごぼう、だいこん、こまつな たまねぎ	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、あぶら あぶら こんにやく、さとう でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	きょうかまい しお しょうゆ、みりん、顆粒和風だし かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、みりん、しお、こしょう	613 kcal	724 kcal	
28 木	麦ごはん ハヤシライス チーズ入りコールスローサラダ 果物(オレンジ)	○	ぎゅうにく チーズ、チキンハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、トマト、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、とうもろこし、干しぶどう、パセリ オレンジ	こめ、むぎ こむぎこ さとう、ノンエッグマヨネーズ	きょうかまい こしょう、ウスターソース、ハヤシルウ す、こしょう	662 kcal	879 kcal	
十五夜献立									
29 金	麦ごはん 豚となすの生姜炒め さつまいものみそ汁 お月見デザート	○	ぶたにく とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、しょうが しめじ、ねぎ、にんじん	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう さつまいも	きょうかまい しょうゆ かつおだし、こんぶだし 果糖ぶどう糖液糖、さとう、果糖、みかん果汁、ブルーベリー果汁、かんてん ゲル化剤、酸味料、香料	656 kcal	812 kcal	