

令和5年度10月分学校給食献立表

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
2月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	661 kcal	891 kcal
	ゆずきちキン	○	とりにく	たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ゆずきち	あぶら、さとう	酒、しょうゆ、ケチャップ	25.5 g	32.1 g
	竹輪と根菜のうまみそ煮		あつあげ、★ちくわ、こんぶ、みそ	だいこん、れんこん、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.8 g	2.6 g
3火	揚げパン		★だっしふんにゅう きなこ		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	620 kcal	809 kcal
	チーズとごぼうのサラダ	○	★チーズ	ごぼう、にんじん、こまつな、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、こしょう	27 g	34.7 g
	豆腐とわかめのコンソメスープ		とうふ、とりにく、わかめ	にんじん、もやし		パセリ、コンソメ	2.7 g	3.6 g
	㊤ごまなしミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう			
4水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	608 kcal	774 kcal
	鶏ごぼう丼	○	とりにく、あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しょうが	こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	28.5 g	37.3 g
	ツナとひじきのごまマヨサラダ		★ツナ、ほしひじき	こまつな、キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ、★ごま	しょうゆ	1.7 g	2.6 g
	㊤国産巨峰ゼリー				ぶどう果汁、さとう、果糖ブドウ糖液糖、ぶどう糖	ゲル化剤、香料		
5木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	591 kcal	719 kcal
	スタミナ豚キムチ丼 (白菜キムチ)	○	★ぶたにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、★はくさいきむち、白ねぎ、こまつな、にら、すりおろしりんご、にんにく、しょうが	こんにやく	酒	25.8 g	31.7 g
	春雨とわかめのサラダ (中華ドレッシング)		くきわかめ、わかめ、チキンハム	もやし、だいずもやし、にんじん	はるさめ	しお、とうがらし、香料、かつおエキス、こんぶエキス、さばエキス	2.4 g	2.4 g
	果物(なし)			なし		しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス		
6金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	847 kcal
	秋野菜カレー	○	とりにく	たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんにく、しょうが	さつまいも、こむぎこ	ウスターソース、★カレールウ	24.5 g	32.1 g
	じゃことキャベツのソテー		★しらすぼし	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	あぶら	コンソメ、こしょう	1.7 g	2.5 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		
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2年生考案「パンブキンスープ」								
目の愛護デー献立								
10火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	760 kcal
	揚げ鮭のマリネ	○	★さけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	あぶら、でんぶん、さとう	す、しょうゆ	24.5 g	32.5 g
	パンブキンスープ		とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ		パセリ、コンソメ、こしょう	1.7 g	2.3 g
	1食チーズ(QBB)		★チーズ					
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								
光市でとれたハモを使用した「ハモハモごぼう」を提供します。海に面した本校ならではの献立です。								
11水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	685 kcal	862 kcal
	ハモハモごぼう	○	★はも	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	29.2 g	37 g
	さつまいものみそ汁		とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	こまつな、しめじ、ねぎ、にんじん	さつまいも	かつおだし、こんぶだし	1.8 g	2.4 g
	果物(みかん)			みかん				
12木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	557 kcal	724 kcal
	れんこんと豚肉のにんにくみそ炒め	○	★ぶたにく、みそ	れんこん、キャベツ、こまつな、にんにく	あぶら	みりん	27.7 g	37.5 g
	けんちん汁		とりにく、とうふ、とうふ	ごぼう、だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こんにやく	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	1.6 g	2.3 g
	果物(かき)			かき				
13金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	594 kcal	778 kcal
	中華丼	○	★ぶたにく、★かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ、しょうが	さとう	とりがらだし、しょうゆ、酒	28.2 g	35.6 g
	切干大根のパンバンジー風サラダ (パンバンジードレッシング)		とりにく	きりぼしだいこん、だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな			1.7 g	2.5 g
	㊤フルーツ杏仁風プリン		みそ	しょうが、にんにく	あぶら、果糖ブドウ糖液糖、★ごま、ラー油	しょうゆ、す、しお、コチジャン、キサンタン		
16月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	602 kcal	829 kcal
	お好み焼き風たまご焼き	○	★たまご、けずりぶし、あおのり	キャベツ	★こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ	おこのみそーす	23.6 g	34.4 g
	肉団子と大根の塩煮 (肉団子)		こんぶ とりにく、ぶたにく	だいこん、にんじん、いんげん たまねぎ	じゃがいも、こんにやく でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	しょうゆ、しお、こんぶだし、かつおだし しお、こしょう	1.8 g	2.5 g
	㊤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		
17火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	564 kcal	710 kcal
	そぼろ丼の具	○	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほししいたけ、しょうが	さとう、あぶら、でんぶん	顆粒和風だし、しょうゆ	25.4 g	33.2 g
	じゃこゆかりあえ		★しらすぼし	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	さとう	ゆかり、す	1.5 g	2.4 g
	果物(りんご)			★りんご				
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2年生考案「切干大根のカレー粉いため」								
18水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	598 kcal	744 kcal
	切干大根のカレー粉いため	○		きりぼしだいこん、にんじん、ねぎ		カレー粉、しょうゆ、みりん	23.2 g	29 g
	炒り豆腐		とうふ、とりにく、だいず、★たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ	こんにやく、あぶら、さとう	顆粒和風だし、しょうゆ	1.8 g	2.2 g
	バナナチップ			★バナナ、あぶら、さとう				

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 山口県の郷土料理「けんちょう」									
19 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	720 kcal	913 kcal	
	チキンチキンれんこん		とりにく	れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	27.4 g	35 g	
	けんちょう		とうふ、★さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん		しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	1.7 g	2.3 g	
	果物(みかん)			みかん					
20 金	コッペパン (1食チョコスプレッド)	○	★だっしふんにゆう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら みずあめ、さとう、こむぎこ、ショートニング	しお ココアパウダー	622 kcal	871 kcal	
	ペンネマカロニとキャベツのソテー		チキンウインナー	キャベツ、いんげん、にんにく	★ペンネマカロニ、さとう、あぶら	ケチャップ、ウスターソース、こしょう	26.6 g	38.1 g	
	ちくわと高野豆腐の洋風煮		★ちくわ、こうやどろふ、だいず	にんじん、だいこん、ほうれんそう、にんにく	じゃがいも、こんにやく	パセリ、コンソメ	2.5 g	3.6 g	
	㊤小魚アーモンド		★かたくちいわし		アーモンド				
23 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	657 kcal	903 kcal	
	トリニータ丼		とりにく	にんにく、しょうが、にら	あぶら、さとう、★ごまあぶら	しょうゆ、★トウバンジャン、酒、みりん	24.1 g	32.3 g	
	だんご汁		★ぶたにく、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	★こむぎこ、でんぶん、さといも	かつおだし、こんぶだし	1.8 g	2.4 g	
	㊤アセロラミルクゼリー (乳卵不使用)				果糖ぶどう糖液糖、みずあめ、アセロラ果汁、豆乳加工品	しお、ゲルかざい			
24 火	縦割りコッペパン	○	★だっしふんにゆう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	564 kcal	842 kcal	
	スラッピージョー		だいず、ぎゅうにく、とりにく	たまねぎ、にんにく	さとう	ケチャップ、ウスターソース、こしょう、しょうゆ	26.1 g	38.7 g	
	チーズ&ピーズサラダ		★チーズ、だいず、だいふくまめ、きんときまめ、ひよこまめ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ、さとう	す	2.3 g	3.6 g	
	果物(オレンジ)			★オレンジ					
25 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	646 kcal	783 kcal	
	豚と切干大根と高菜の炒め物		★ぶたにく	きりほしだいこん、だいずもやし、にんじん、たかな、にんにく	あぶら	しょうゆ、みりん	24.7 g	32.1 g	
	なめこのあかだしみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	なめこ、たまねぎ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし	1.4 g	2.3 g	
	焼き芋				さつまいも				
26 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	615 kcal	784 kcal	
	スタミナ納豆		なっとう、とりにく	しょうが、にんにく、ねぎ	★ごまあぶら、さとう	しょうゆ、酒、とうがらし	27.8 g	35.9 g	
	大根とひじきのみそ煮		ほしひじき、とりにく、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん	こんにやく、さとう	しょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし	1.5 g	2.4 g	
	果物(りんご)			★りんご					
27 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	646 kcal	859 kcal	
	バターチキンカレー		とりにく、★ぎゅうにゆう	たまねぎ、しめじ、にんにく	★バター、こむぎこ	パセリ、ウスターソース、★カレー粉、カレー粉	25.6 g	33.8 g	
	ワカメとツナの和え物		わかめ、★ツナ	キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ、す	2 g	2.7 g	
	㊤山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料			
※小学校は振替週休日									
※中学校2年生は大学訪問のため給食なし									
30 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	815 kcal	32.4 g	
	白身魚の天ぷら		ホキ		こむぎこ でんぶん あぶら	しお			
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しめじ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし			2.7 g
	果物(みかん)			みかん					
ハロウィン献立									
31 火	チキンライス	○	チキンウインナー	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、にんにく	こめ、むぎ	きょうかまい、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	714 kcal	920 kcal	
	ホットパンキンサラダ		★ベーコン、レッドキドニー	かぼちゃ、プロッコリー、にんにく	ノンエッグマヨネーズ	こしょう、しょうゆ	24.7 g	33.7 g	
	魔女のシチュー		とりにく、★ぎゅうにゆう	カットえのきたけ、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、にんじん、ほうれんそう	じゃがいも、むらさきいも	シチュー	1.9 g	2.6 g	
	ハロウィンデザート			かぼちゃペースト	豆乳加工食品、グラニュー糖、砂糖、ブドウ糖、でんぶん	ゲル化剤、香料			