

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			おもに体をつくる もとなる	おもにからだの調子を整える もとなる	おもにエネルギーの もとなる	
1	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ラ・フランスゼリー～ ラ・フランスは、洋梨の一種です。原産はヨーロッパですが、現在は日本で栽培されている品種です。そのうち約8割が山形県で生産されています。 【603kcal、21.4g、1.5g】
		秋野菜の煮物	鶏肉・高野豆腐	れんこん・ごぼう・人参	こんにゃく・里芋・栗・油・砂糖	
		酢の物	糸かまぼこ	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	
		ラ・フランスゼリー			ゼリー	
2	金	ごはん/牛乳	牛乳		米	～ビビンバ～ 韓国の言葉で、「ビビン」は『まぜる』、「パツ」は『ごはん』を意味します。ごはんは肉と野菜をのせ、混ぜながら食べましょう。 【573kcal、26.8g、2.1g】
		ビビンバ (肉)	豚肉	ねぎ・しょうが・にんにく	油・片栗粉・砂糖	
		ビビンバ (ナムル)		もやし・小松菜・人参・にんにく	ごま・ごま油	
		わかめと豆腐のスープ	わかめ・豆腐	玉ねぎ・人参・しめじ		
5	月	小菜めし/牛乳	牛乳	青菜 (菜めしの素)	米	＊ヨーグルト＊ ヨーグルトは、牛乳などを原料として乳酸菌で醸造させたものです。乳酸菌にはおなかの調子を整えてくれる働きがあります。 【604kcal、23.1g、2.2g】
		肉うどん	牛肉・油揚げ	人参・ねぎ・干ししいたけ	うどん・砂糖	
		しそひじき和え	しそひじき	キャベツ・人参・小松菜	ごま	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
6	火	セルフバーガー/牛乳	牛乳		コッペパン	＊えび＊ えびは、熱を加えると鮮やかな赤い色に変わります。これは、『アスタキサンチン』という色素があるからです。 【606kcal、23.6g、2.6g】
		ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ・トマト・人参・さやいんげん・にんにく	じゃがいも・油	
		えびカツ	えびカツ		油	
		マヨネーズサラダ		キャベツ・人参・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	
7	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊のり＊ のりは縄文時代から食べられていたそうです。長い間、貴重な食べ物とされてきましたが、江戸時代に養殖が始まったのちに、庶民でも手が届く食べ物になりました。 【590kcal、23.9g、1.6g】
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉・生揚げ	玉ねぎ・人参・枝豆	じゃがいも・系こんにゃく・砂糖・油	
		しらす和え	しらす干し	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖	
		一食味付けのり	味付けのり			
8	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊もずく＊ もずくは、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。他の海藻にくっついて育つところから、「も(藻)につく」が「もずく」になったそうです。 【622kcal、25.6g、2.1g】
		もずくのスープ	もずく・豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・えのきたけ	ごま油	
		さばの唐揚げ薬味ソースがけ	さば	しょうが・にんにく・ねぎ	油・片栗粉・砂糖	
		もやしのナムル	鶏ささみ (水煮)	もやし・人参・ほうれんそう	砂糖・ごま・ごま油	
9	金	ごはん/牛乳	牛乳		米	★目の愛護デー★ 10月10日は「目の愛護デー」です。今日の給食には、目の健康に関わるビタミンAやアントシアニンを摂取できるように、緑黄色野菜やブルーベリーを取り入れました。 【605kcal、22.8g、1.3g】
		大豆の磯煮	鶏肉・大豆・生揚げ・ひじき	人参・ごぼう・れんこん・さやいんげん	こんにゃく・砂糖・油	
		梅かつお和え	かつお節	ほうれんそう・キャベツ・もやし・ねり梅	砂糖	
		ブルーベリーゼリー			ゼリー	
13	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	～スパゲッティナポリタン～ ナポリタンは日本生まれの料理です。終戦直後、横浜のホテルのシェフが、ケチャップをかけただけのパスタをヒントに、メニューを考案したそうです。 【690kcal、25.1g、2.3g】
		スパゲッティナポリタン	豚肉・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム	スパゲッティ・砂糖・油	
		フレンチサラダ		ブロッコリー・きゅうり・とうもろこし・人参	油・砂糖	
		レーズンクリーム			レーズンクリーム	
14	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊りんご＊ りんごは、秋から冬に旬を迎える果物です。涼しい地域で栽培され、青森県や長野県などが有名な産地です。 【632kcal、22.8g、1.6g】
		すまし汁	豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれんそう・しいたけ	麩	
		トントんれんこん	豚肉	れんこん	片栗粉・砂糖・油	
		りんご		りんご		
15	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊ビーフン＊ ビーフンは、お米から作られます。中国で生まれ、小麦粉があまりとれず、お米がたくさんとれる地域でお米を使った麺が作られるようになったのが始まります。 【596kcal、23.4g、2.1g】
		卵の中華スープ	卵・豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	ごま油・油	
		シュウマイ	シュウマイ			
		炒めビーフン	豚肉	ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・人参	ビーフン・油	

日	曜日	こんだて 食品 栄養素	主 な 材 料			給食・ロメモ
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	きようしよくひとくち 【エネルギー (kcal)】 たんばく質 (g) しょうまんそうとりよう 食塩相当量 (g)】
16	金	ごはん/牛乳	牛乳 	人参・れんこん・大根・ねぎ 	米	★ながと食の日★ 仙崎で水揚げされた「さわら」、旬の「れんこん」や「長門ゆずき」を使った献立です。長門市の食材を味わっていただきましょう。 【577kcal、26.9g、1.4g】
		のっぺい汁	鶏肉・油揚げ 	人参・れんこん・大根・ねぎ	こんにゃく・片栗粉	
		さわらの西京焼き	さわら・みそ			
		ゆずきち和え 		白菜・もやし・きゅうり・長門ゆずき 	砂糖	
19	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊みかん＊ 一般的にみかんと呼ぶ場合は、「温州（うんしゅう）みかん」のことを指します。冬を代表する果物で、9月～1月ごろまで収穫されます。 【594kcal、24.2g、1.4g】
		やながわふう煮 	豚肉・卵	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・ほうれんそう	いと系こんにゃく・油・砂糖	
		磯香和え	焼きのり	キャベツ・人参・小松菜	砂糖	
		みかん		みかん 		
20	火	ココア揚げパン/牛乳	牛乳		コッペパン・油・ココアパウダー	～ココア揚げパン～ 今日は、みんなの大好きな「ココア揚げパン」です。味わって食べましょう。 【675kcal、25.1g、2.4g】
		ポトフ	鶏肉・ウィンナー	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	じゃがいも・油	
		マカロニサラダ	ロースハム	きゅうり・赤ピーマン	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	
21	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊いわし＊ いわしには、たんばく質や、骨や歯の生成に欠かせないカルシウム、その吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。 【620kcal、25.5g、1.8g】
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	大根・人参・ねぎ	さつまいも	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			
		ごま酢和え		キャベツ・もやし・人参	砂糖・ごま	
22	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊長州黒かしわ＊ 長州黒かしわは、国の天然記念物「黒柏鶏（くろかしわ）」をベースに山口県が開発したオリジナル地鶏です。適度な歯ごたえとジューシーな味わいが特徴です。 【617kcal、23.1g、1.8g】
		魚そうめん汁	豆腐・魚そうめん	玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ		
		長州黒かしわの唐揚げ	鶏肉	にんにく	かたくりこ片栗粉・油	
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ・小松菜・人参		
23	金	おぎ麦ごはん/牛乳	牛乳		米・麦	＊麦＊ 今日のごはんには、大麦が入っています。白い粒で、真ん中に筋がはいっているものが大麦です。食物せんいやビタミンが多く含まれています。 【621kcal、22.3g、2.3g】
		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・油	
		チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	
26	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	～大学芋～ 油で揚げたさつまいもに甘いみつをからめた日本独特のものです。昔、東京の大学生が好んで食べていたため、大学芋と呼ばれるようになったと言われています。 【639kcal、25.4g、2.1g】
		はっばうさい八宝菜	豚肉・いか・えび	玉ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・きくらげ・人参・しょうが	ごま油・片栗粉・油	
		春雨サラダ	鶏ささみ（水煮）	もやし・きゅうり・人参	春雨・砂糖・油	
		大学芋			さつまいも・油・砂糖・みず水あめ・ごま	
27	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	★ハロウィン★ 10月31日は、ハロウィンです。秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追いはらうためにアイルランドやイギリスで生まれた祭りです。 【636kcal、26.4g、2.5g】
		パンプキンシチュー	鶏肉・牛乳・豆乳	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	じゃがいも・油	
		ハムサラダ	ロースハム	キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	砂糖・油	
		りんごジャム			りんごジャム	
28	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	～けんちん汁～ けんちん汁は、神奈川県鎌倉市にある建長寺（けんちようじ）という寺で生まれた料理です。崩れた豆腐を無駄にせず、野菜と煮込んで作ったのが始まりと言われています。 【575kcal、24.0g、1.6g】
		けんちん汁	豆腐	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・ねぎ	さといも里芋・ごま油	
		あじの竜田揚げ	あじ	しょうが	かたくりこ片栗粉・油	
		おひたし		キャベツ・人参・ほうれんそう	砂糖	
29	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊仙崎いか＊ 10月から12月のケンサイイカは肉厚で甘味が増し、旬宣言が発令されると「仙崎ぶとイカ」と呼ばれます。今日は、長門市水産物需要拡大総合推進協議会からいただきました。 【617kcal、26.5g、2.3g】
		さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ	さつまいも	
		鶏の照り焼き	鶏肉 	にんにく		
		仙崎いかの酢の物	いか 	もやし・きゅうり	砂糖	
30	金	ごはん/牛乳	牛乳		米	＊切干大根＊ 切干大根は、大根を細かく切り、天日で干して乾燥させた保存食です。今日は和え物にしましたが、煮物や炒め物にしてもおいしく食べることができます。 【633kcal、22.8g、1.6g】
		なま生揚げの中華煮	なま生揚げ・豚肉	玉ねぎ・たけのこ・チンゲンサイ・人参・干しいたけ・しょうが	さとう砂糖・油・ごま油・かたくりこ片栗粉	
		切り干し大根のナムル	まぐろ（水煮）	人参・切り干し大根・きゅうり	さとう砂糖・ごま・ごま油	
		バナナ		バナナ		