［ 献　立　表 ］

2025年　9月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料 主に体をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 種実類 油脂類	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 中学校	小学校	家庭でとりたい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
1	月	ハヤシライス　牛乳 チーズサラダ★	牛肉　白花豆	牛乳 **チーズ**	にんじん にんじん	たまねぎ　にんにく　エリンギ キャベツ　きゅうり	米　麦 砂糖	油 油	700 23.7 22.8 2.6	582 20.1 19.7 2.1	魚介類	
2	火	白ご飯　牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 大豆とれんこんのサラダ★ 沢煮椀	ハンバーグ 大豆　**まぐろ水煮** 豚肉　油揚げ	牛乳	にんじん　こまつな	だいこん きゅうり　れんこん キャベツ　だいこん	米 砂糖　でんぷん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	707 29.5 24.0 2.2	614 25.9 22.0 2.0	いも類	
3	水	**【ほうふっ子給食】防府市産の小松菜やねぎを使った献立です。また、防府市産のトマトを使って作った、トマトゼリーも提供します。ふるさとの味を楽しみましょう。**										
		小松菜ピラフ★　牛乳 県産チキンカツ ほうふのねぎたっぷりスープ★ 防府市産トマトゼリー	ベーコン　**いりたまご** 県産チキンカツ 豚肉　豆腐	牛乳	こまつな にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　**もやし**	米 トマトゼリー	ごま油 油 ごま油　油	740 30.8 22.8 3.2	637 27.5 19.9 2.7	きのこ類	【小松菜ピラフ】いりたまご（かつお節エキス）
4	木	**【くじらの日】9月4日はくじらの日です。山口県には、下関市や長門市など、昔から鯨とかかわりの深い地域があり、今でも鯨を食べる風習が残っています。【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…鯨、生揚げ**										
		白ご飯　牛乳 鯨のオーロラソースかけ ひじきのサラダ 生揚げのみそ汁	鯨肉　赤みそ 生揚げ　麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　えのきだけ	米 砂糖　でんぷん 砂糖	油 油	704 31.9 19.8 2.4	588 26.6 17.3 1.8	緑黄色野菜	
5	金	**【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…ブロッコリー、大豆、じゃがいも**										
		白ご飯　牛乳 白身魚のムニエル★ ブロッコリーのマスタードサラダ★ 鶏肉のトマト煮	**ホキ** 鶏肉　ベーコン　大豆	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん　トマト	きゅうり　とうもろこし たまねぎ　しめじ　グリンピース	米 砂糖　じゃがいも	オリーブ油 油 油	706 32.9 20.3 2.5	597 29.1 17.9 2.1	果物	【ブロッコリーのマスタードサラダ】粒マスタード（りんご）
8	月	**【向島小献立】向島小学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「野菜たっぷり韓国料理」です。**										
		ビビンバ★　牛乳 のりサラダ★ わかめスープ フルーツ杏仁ゼリー★	牛肉　**いりたまご**　赤みそ 豚肉　豆腐	牛乳 のり わかめ	こまつな　にんじん にんじん	白ねぎ　にんにく **もやし** たまねぎ　とうもろこし	米　麦 砂糖 砂糖 **フルーツ杏仁ゼリー**	油 **ごま**　ごま油 油　ごま油	766 30.5 23.1 3.0	652 25.7 20.2 2.4	きのこ類	【ビビンバ】いりたまご（かつお節エキス）【フルーツ杏仁ゼリー】（もも、あんず）
9	火	**【宮崎県の料理】チキン南蛮や八杯汁は宮崎県の郷土料理です。また、宮崎県では切り干し大根の生産が盛んに行われています。**										
		白ご飯　牛乳 チキン南蛮　ノンエッグタルタルソース★ 切り干し大根のごま和え★ 八杯汁	鶏肉 とりささみ水煮 豆腐	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	切り干し大根　キャベツ　きゅうり たまねぎ　しめじ　えのきだけ	米 砂糖　でんぷん 砂糖	**ノンエッグタルタルソース** 油 **ごま**	743 30.1 26.5 2.5	648 27.4 24.8 2.1	海藻類	ノンエッグタルタルソース（レモン果汁）
10	水	白ご飯　牛乳 さわらの西京焼き★ 甘酢和え じゃがいものカレーそぼろ煮★	**さわらの西京焼き** とりささみ水煮 豚肉　生揚げ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　グリンピース	米 砂糖 じゃがいも　しらたき 砂糖　でんぷん	油	723 33.3 22.0 1.8	618 29.4 19.6 1.6	種実類	【じゃがいものカレーそぼろ煮】カレー粉（みかんの皮）
11	木	枝豆ご飯＜中＞　牛乳 ほうれん草オムレツ★ ツナサラダ★ ミートスパゲティ	**ほうれん草オムレツ** **まぐろ水煮** 牛肉　豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	えだまめ キャベツ　とうもろこし たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	米 砂糖 砂糖　スパゲティ	油 油	805 34.3 23.9 2.6	685 29.9 21.5 2.2	海藻類	
12	金	白ご飯　牛乳 さばの竜田揚げ★ ハムとコーンの和風サラダ★ 豆腐のすまし汁	**さば** ロースハム 油揚げ　豆腐	牛乳	にんじん　葉ねぎ	しょうが **もやし**　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　エリンギ	米 でんぷん **青じそドレッシング**	油	772 29.4 30.9 3.1	672 26.6 29.0 2.6	緑黄色野菜	【ハムとコーンの和風サラダ】青じそドレッシング（かつおエキス）
16	火	**【タイの料理】ガパオライスは、ハーブと一緒に肉などを炒めた料理、「ゲーンジュー」はタイでよく食べられている野菜スープです。ヤムウンセンは春雨を使ったサラダで、春雨のことをタイ語で「ウンセン」といいます。**										
		ガパオライス★　牛乳 ヤムウンセン★ ゲーンジュー	豚肉　鶏肉 ロースハム 肉団子	牛乳	赤ピーマン　バジル にんじん　チンゲンサイ	黄ピーマン　たまねぎ にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり **レモン果汁**　とうもろこし たまねぎ　エリンギ	米 砂糖　春雨	油 油 ごま油	710 28.8 22.3 2.8	592 24.2 19.3 2.4	乳製品	【ガパオライス】オイスターソース（オイスターエキス、ほたてエキス）
17	水	**【佐波中献立】佐波中学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「みんな好き好きハッピーセット」です。**										
		わかめご飯　牛乳 チキンチキンごぼう ゆかり和え ABCスープ はちみつレモンゼリー★	鶏肉 豚肉	牛乳　わかめ	赤しそ にんじん　こまつな	ごぼう キャベツ　きゅうり たまねぎ　とうもろこし	米 砂糖　でんぷん マカロニ **はちみつレモンゼリー**	油 油	800 26.8 20.5 2.5	656 22.0 17.8 2.2	きのこ類	
18	木	ひじきごはん　牛乳 厚焼き玉子★ 具だくさんみそ汁	牛肉　豚肉 **厚焼き玉子** 豆腐　油揚げ　麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん　こまつな	えだまめ　しょうが たまねぎ　しめじ	米 砂糖	油	720 33.3 25.8 2.4	614 28.8 22.8 2.2	いも類	
19	金	白ご飯　牛乳 かぼちゃひき肉フライ★ チキンハムサラダ かきたまスープ★	**かぼちゃひき肉フライ** チキンハム 豆腐　鶏肉　**たまご**	牛乳	にんじん にんじん　こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 油	754 26.1 26.0 2.2	660 22.7 24.1 1.8	魚介類	【かぼちゃひき肉フライ】（りんご）
22	月	菜飯★　牛乳 ガーリックチキン フレンチサラダ マカロニスープ 冷凍ピーチ★	鶏肉 豚肉	牛乳	バジル にんじん　パセリ	**菜飯の素** にんにく キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　エリンギ **冷凍ピーチ**	米 砂糖 じゃがいも　マカロニ	油 油 油	725 28.0 20.5 2.8	607 25.0 19.6 2.3	たまご	【菜飯】菜飯の素（かつお節）
24	水	野菜たっぷりポークカレー　牛乳 フルーツポンチ★	豚肉　白花豆	牛乳	にんじん　トマト	たまねぎ　なす　えだまめ　にんにく **りんご　パイナップル　もも**	米　麦 じゃがいも 杏仁豆腐　いちごゼリー	油	799 22.7 20.0 1.9	665 19.6 17.4 1.5	魚介類	
25	木	白ご飯　牛乳 豚肉の甘辛揚げ しそわかめ和え★ お麩のみそ汁	豚肉 豆腐　油揚げ　麦みそ	牛乳 **しそ入りわかめ**	にんじん　葉ねぎ	キャベツ　きゅうり たまねぎ　エリンギ	米 砂糖　でんぷん 砂糖 麩	油	707 33.0 21.3 2.1	592 27.4 18.5 1.6	いも類	【しそわかめ和え】しそ入りわかめ（ごま）
26	金	白ご飯　牛乳 豚キムチ いりたまごサラダ★ えのきとわかめのスープ	豚肉 ロースハム　**いりたまご** ベーコン　豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ　はくさいキムチ キャベツ　えだまめ たまねぎ　えのきだけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油 ごま油	705 29.8 21.5 3.4	586 25.0 19.0 2.9	種実類	【いりたまごサラダ】いりたまご（かつお節エキス）
29	月	**【カルシウム貯金の日】カルシウムを多く含む食品…小松菜、生揚げ**										
		白ご飯　牛乳 肉信田の含め煮★ 小松菜のごま和え★ じゃがいものみそ汁	**肉信田** 生揚げ　麦みそ	牛乳	にんじん　こまつな にんじん　葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	**ごま**	737 27.4 22.5 2.8	640 24.1 21.5 2.5	たまご	【肉信田の含め煮】肉信田（かつお節エキス）
30	火	白ご飯　牛乳 たこメンチカツ★ 野菜のマヨネーズ和え 鶏ごぼう汁	**たこメンチカツ** 鶏肉　生揚げ	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　ごぼう	米 砂糖 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ	740 26.9 22.0 2.0	629 23.9 19.3 1.7	乳製品	【たこメンチカツ】（すけそうだら、たこ）

◎ご飯の量
　通常（記載なし）：200g、〈中〉：160ｇ

※９月はご飯の量を通常より２０ｇ減らし、上記の量にしています。

※食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
　JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。