

日	曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー kcal		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
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんばく質g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質g	食塩相当量g		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
1	月	白ご飯 スタミナ炒め ささみときゅうりの和え物 ビーフン汁	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏ささみ水煮 ベーコン	牛乳 	にら にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ	米 砂糖 砂糖 ビーフン	油 ごま油 油	707 26.2 19.4 2.6	594 22.5 17.1 2.0	海藻類	
2	火	白ご飯 あじのカレー風味焼き★ フレンチサラダ コーンスープ★	牛乳 あじ ハム 鶏肉	牛乳 牛乳 	 にんじん にんじん ブロッコリー パセリ	 キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 小麦粉	油 バター 油	701 28.6 18.8 1.8	594 25.9 16.8 1.5	いも類	【あじのカレー風味 焼き】 カレー粉 (みかんの皮)
3	水	わかめご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ もずくスープ みかん★	牛乳   鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ  もずく	 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ みかん	米  でんぷん はるさめ 砂糖	油 油 ごま油 油	763 24.7 23.2 2.8	665 22.8 21.5 2.5	魚介類	
4	木	白ご飯 いわしのしょうが煮★ 大根なます おおひら★	牛乳 いわしのしょうが煮 鶏肉 生揚げ 高野豆腐	牛乳 	にんじん にんじん	 だいこん ごぼう 干ししいたけ	米  砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	油 	717 26.8 22.3 2.2	615 23.8 20.7 1.8	緑黄色 野菜	
5	金	白ご飯 揚げ春巻き ナムル★ キムチ鍋	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ 麦みそ	牛乳 	 こまつな にんじん にんじん にら	 もやし たまねぎ はくさい 白菜キムチ	米 砂糖 でんぷん麺	油 ごま ごま油 油	781 25.7 17.5 3.0	676 22.6 16.2 2.5	きのこ類	
8	月	白ご飯 シューマイ こまつナサラダ★ 大根のピリ辛そぼろ煮	牛乳 シューマイ まぐろ水煮 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく 干ししいたけ しょうが	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油  油 ごま油	725 26.6 20.4 2.5	582 21.6 16.7 1.9	いも類	
9	火	さつまいもご飯 とり天うどん (とり天 五目うどん) きゅうりの塩漬け	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 塩昆布	 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	米 さつまいも でんぷら粉 うどん	油 	768 33.6 19.0 3.0	652 30.1 17.2 2.4	魚介類	
10	水	白ご飯 ミートオムレツ★ グリーンサラダ ポトフ 豆乳パンナコッタ★	牛乳 ミートオムレツ チキンハム 豚肉	牛乳  	ブロッコリー にんじん	 きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油 油 	726 28.8 17.1 1.7	624 24.1 15.9 1.6	乳製品	【豆乳パンナコッ タ】 りんご
11	木	豚丼 ひじきのマヨネーズサラダ きな粉豆	牛乳 豚肉 大豆 きな粉	牛乳 ひじき 	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ しょうが れんこん とうもろこし	米 麦 砂糖 しらたき でんぷん 砂糖 砂糖	油  ノンエッグマヨネーズ ごま油	739 27.8 20.2 2.3	589 22.7 17.4 1.8	種実類	
12	金	白ご飯 さばの竜田揚げ★ のり和え★ 大根のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 麦みそ	牛乳 のり 	 こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが  もやし だいこん たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 	763 26.5 25.9 2.5	658 23.9 24.3 2.1	きのこ類	
15	月	白ご飯 ハムステーキ ブロッコリーのサラダ たまごとトマトのスープ★	牛乳 ポロニアハム たまご 豚肉	牛乳 寒天 	ブロッコリー トマト にんじん	 とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 油	726 26.8 23.9 2.7	626 23.9 22.2 2.4	大豆製品	
16	火	白ご飯 豚肉のにんにく風味揚げ りんごサラダ★ せんべい汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 	にんにく にんじん 葉ねぎ	にんにく りんご すりおろしりんご きゅうり キャベツ しめじ だいこん ごぼう	米 砂糖 でんぷん 砂糖 せんべい	油 油	804 34.6 22.8 2.4	667 29.0 19.8 1.9	緑黄色 野菜	
17	水	白ご飯 牛肉としらたきの炒め煮 ちくわと野菜のごま和え★ きのこのみそ汁	牛乳 牛肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳  	さやいんげん こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう  キャベツ たまねぎ エリンギ えのきだけ	米 しらたき 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま 	713 28.9 19.3 3.0	596 24.5 16.9 2.5	海藻類	【ちくわと野菜のご ま和え】 ちくわ(すけそうだ ら・ヒメジ)
18	木	白ご飯 もみの木ハンバーグ チーズサラダ★ マカロニスープ クリスマスケーキ(いちごorチョコ)★	牛乳 もみの木型ハンバーグ チーズ 豚肉	牛乳  	にんじん パセリ にんじん	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 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	油 油 	817 27.6 23.6 2.6	710 24.8 22.5 2.3	魚介類	【クリスマスケーキ いちご】 乳・卵 【クリスマスケーキ チョコ】 乳・卵
19	金	白ご飯 鮭の揚げ漬け★ 茎わかめの和え物★ 韓国風肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	牛乳 茎わかめ 	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんにく	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油 油	761 31.3 21.0 1.8	644 28.1 18.5 1.6	種実類	
22	月	白ご飯 鶏肉のゆず風味揚げ★ れんこんと豆腐の和え物★ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ゆず皮 ゆずぎち果汁 れんこん たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま	805 30.9 27.8 2.5	696 27.8 26.1 2.1	いも類	
23	火	豆トンカレー 切り干し大根の甘酢和え バナナ★	牛乳 豚肉 大豆 鶏ささみ水煮	牛乳 	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 	782 25.6 20.5 2.2	657 21.7 17.8 1.9	たまご	

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g
<中>180g
<小>140g

※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。太字はアレルギー対応食材です。
※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。

ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする
人気のデザートやメニューが登場します。
お楽しみに！