

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）		たんぱく質g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質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	食塩相当量g			
									中学校	小学校		
25	火	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 豆腐汁	ちくわの磯辺揚げ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	 にんじん にんじん 葉ねぎ	 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	米 砂糖	油	702 27.2 24.7 2.1	598 24.1 22.1 1.7	緑黄色 野菜	
26	水	夏野菜カレー 牛乳 フレンチサラダ  冷凍みかん★	豚肉 チキンハム	牛乳 	にんじん トマト水煮 ピーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす とうもろこし えだまめ にんにく キャベツ きゅうり 冷凍みかん 	米 麦 じゃがいも 砂糖 	油 油	714 24.4 18.9 2.1	599 20.7 16.8 1.8	乳製品	
27	木	白ご飯 牛乳 いわしのサクサク揚げ★ ささみとコーンの和風サラダ なすとおくらのみそ汁 のりふりかけ	いわしのサクサク揚げ とりささみ水煮 油揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳  のりふりかけ	 にんじん 葉ねぎ おくら	きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ えのきだけ なす 	米 青じそドレッシング	油	701 27.3 22.7 2.5	609 24.4 21.1 2.0	果物類	
28	金	マーボー春雨丼 牛乳 中華和え フローズンヨーグルト★	豚肉 豆腐 赤みそ まぐろ水煮	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん にら にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油	704 27.2 20.9 2.4	600 23.5 18.7 2.1	海藻類	
31	月	【野菜の日】「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という思いで、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから8月31日は野菜の日に制定されました。										
		コーンピラフ 牛乳		牛乳		とうもろこし キャベツ きゅうり 	米 砂糖 		701 23.4 20.5	558 19.3 17.8	きのこ類	
		野菜のマヨサラダ ラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン		にんじん ピーマン トマト水煮	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく	砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	2.5 1.9			

◎ご飯の量

通常（記載なし）200g、＜中＞160g
※8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。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。