

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう（地産地消）」

令和6年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
1 火	牛乳		牛乳						767 kcal 27.4 g
	ご飯					米			
	ぶりの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	
	甘酢和え				白菜、きゅうり、 コーン	砂糖		酢、醤油、塩、胡椒	
2 水	豆腐汁	豆腐	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、 塩	821 kcal 30.1 g
	牛乳		牛乳						
	チキンカレー (ご飯)	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーン ピース	米、じゃが芋	油	にんにく、塩、胡椒、カレー 粉、パーム油、カレー ウ、とろけるカレー ウ、ウスターソース	
	ゆで卵	卵							
3 木	野菜ソテー			赤パプリカ	キャベツ、枝豆		油	塩、胡椒、コンソメ	727 kcal 33.6 g
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	ハンバーグ				パン 砂糖		トマトケチャップ、ウ スターソース、中濃 ソース	
	海草サラダ		かいそう		大根、きゅうり			青じそドレッシング	
4 金	ポトフ	ウィンナー		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、 しめじ	じゃが芋		水、塩、胡椒、醤油、 鶏だし、コンソメ	802 kcal 29.6 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒	
7 月	きんぴら	豚肉		人参、さやいんげ ん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、油、ごま油	醤油、味醂、とうがらし、 だし汁	770 kcal 33.4 g
	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	さつま芋		煮干(だし用)	
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
8 火	クリスマスチキン	鶏肉				小麦粉、コーンフ レーク	マヨネーズ	鶏だし、コンソメ、カ レー粉	846 kcal 34.7 g
	バターポテト					じゃが芋	バター	塩	
	ミネストローネ スープ	ベーコン、白いん げん豆		人参、パセリ、ト マト	キャベツ、玉ねぎ、 セロリー			鶏だし、コンソメ、 醤油、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
9 水	ご飯					米			827 kcal 27.6 g
	あじの甘酢あんか け	鱈		赤パプリカ	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、生姜、酒、 醤油、酢	
	かぼちゃのそぼろ 煮	豚肉、きざみ大豆		かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	砂糖	油	醤油、酒、だし汁	
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	大根	里芋、こんにゃく、 でん粉		醤油、塩、味醂、煮干(だし 用)	
10 木	牛乳		牛乳						782 kcal 34.6 g
	ご飯					米			
	揚げ餃子	餃子				砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華 だし	
	もやしのナムル				もやし、枝豆、コー ン	砂糖	ごま、ごま油	塩、酢、醤油、中華 だし	
11 金	麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌		人参、にら	玉ねぎ、たけのこ、 干し椎茸	砂糖、でん粉	油、ごま油	にんにく、生姜、酒、 醤油、トウバンジャン、 オイスターソース、 中華だし	750 kcal 26.3 g
	【目の愛護デー】								
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
11 金	さわらのマヨネーズ 焼き	鱈					マヨネーズ	塩、胡椒	750 kcal 26.3 g
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	鶏だし、コンソメ、 塩、胡椒	
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、 セロリー、きくら げ			醤油、塩、胡椒、 コンソメ、鶏だし	
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム				
11 金	牛乳		牛乳						750 kcal 26.3 g
	麦ご飯					米、麦			
	ざんき	鶏肉				でん粉	油	にんにく、生姜、 醤油、酒	
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅう り			醤油	
11 金	すまし汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきた け			花かつお(だし用)、 醤油、塩	750 kcal 26.3 g
	のりの佃煮		のり佃煮						

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう（地産地消）」

令和6年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品				
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）			
15 火	牛乳		牛乳						786 kcal 33.9 g	
	パン					パン				
	ボークピカタ	豚肉、卵	チーズ			小麦粉		塩、胡椒		
	さつまいのサラダ (一食用ドレッシング)				きゅうり、キャベツ	さつまい				
16 水	きのこスープ	ベーコン		人参、パセリ	白菜、玉ねぎ、きくらげ、えのきたけ、しめじ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	735 kcal 35.4 g	
	毎月 第3水曜日は【水産の日】									
	牛乳		牛乳							
	ちらし寿司	油揚げ、えび		人参	ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース	米、砂糖	ごま	酢、塩、酒、醤油、味醂		
21 月	さばの塩こうじ焼き	鯖						塩こうじ	781 kcal 35.2 g	
	おかか煮	かつお節、油揚げ		小松菜	キャベツ			醤油、味醂		
	沢煮椀	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	干し椎茸、玉ねぎ、もやし、たけのこ			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
	みかん				みかん					
毎月19日は食育の日										
22 火	牛乳		牛乳			パン			851 kcal 37.9 g	
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉、黒砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、醤油、味醂		
	大根ナムル				大根、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	醤油		
	中華スープ	ベーコン、うずら卵		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、しめじ	春雨、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、酒、塩、胡椒		
23 水	牛乳		牛乳			米			802 kcal 23.5 g	
	ごはん					米				
	さんまのピリ辛焼き	秋刀魚			白ねぎ	砂糖		生姜、味醂、醤油、コチンヤン		
	アーモンド煮びたし			小松菜	もやし		アーモンド	醤油、味醂		
24 木	鶏のさっぱり煮	鶏肉、厚揚げ		人参、さやいんげん	れんこん	里芋、砂糖	油	酒、塩、胡椒、生姜、酢、醤油、味醂、鶏だし	808 kcal 38.9 g	
	牛乳		牛乳			食パン				
	ごはん					米				
	食パン					食パン				
25 金	ハムステーキ	ポロニアステーキ							811 kcal 29.0 g	
	野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
	チリコンカン	大豆、白いんげん豆、牛肉、豚肉		人参、パセリ、トマト	玉ねぎ	じゃが芋、でん粉	油	にんにく、チリパウダー、トマトケチャップ、中濃ソース、塩、胡椒、コンソメ		
	【ようけカムday】	かむことを意識した献立です。								
28 月	牛乳		牛乳			米			772 kcal 38.1 g	
	ごはん					米				
	ししゃものから揚げ		ししゃも			でん粉	油			
	磯香和え	かつお節	のり	小松菜、人参	キャベツ	砂糖		醤油		
28 月	煮込みおでん	牛肉、竹輪、厚揚げ、うずら卵		人参	大根	じゃが芋、こんにゃく、砂糖		酒、醤油、味醂、花かつお(だし用)	772 kcal 38.1 g	
	牛乳		牛乳			パン				
	パン					パン				
	さけのレモン風味焼き	鮭			レモン果汁		ごま	味醂、醤油		
トレッシングサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン			減塩和風ドレッシング			
里芋シチュー	ベーコン、白いんげん豆	牛乳	人参、パセリ	玉ねぎ	里芋、小麦粉		バター	鶏だし、コンソメ、塩、胡椒		

10月予定献立表

今月の目標「郷土の食べ物を知ろう（地産地消）」

令和6年度

中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）
給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他	エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）	主に炭化物（5群）	主に脂質（6群）		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実			
29 火	日本全国味めぐり「山口県」								
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	チキンチキンごぼろ	鶏肉			ごぼろ	でん粉、砂糖	油	塩、胡椒、醤油、味醂	
	けんちよう	豆腐、油揚げ		人参	大根	里芋、砂糖	油	昆布だし、醤油、味醂	
魚そうめん汁	魚そうめん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
30 水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さばのさんしょう焼き	鯖						酒、生姜、醤油、味醂、粉さんしょう	
	切干大根のハリハリ漬け		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖	ごま	酢、醤油、塩	
	みそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、えのきたけ	じゃが芋		煮干(だし用)	
四国かんきつゼリー					ゼリー				
31 木	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	ささみフライ	ささみフライ					油		
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	
	サイコロスープ	ベーコン		かぼちゃ、人参、パセリ	玉ねぎ、しめじ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	
パテチヨコ					パテチヨコ				

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。
★材料の都合により献立を変更することがあります。