



日	曜	献立名	赤 ち血や肉・骨のもとになる		黄 エネルギーのもとになる		緑 からだ・ちようし との体の調子を整える		エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg	月	献立	米 大麦					
			たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	炭水化物				たんぱく質	炭水化物				
3	月	麦ごはん さけふりかけ 牛乳	さけ のり	米 大麦					641	17	五目きんぴら	とりにく 平天	こんにやく ごま さとう 油	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 切り干しだいこん	29.1		
		ふわふわスープ	ベーコン 卵	じゃがいも パン粉 粉チーズ	たまねぎ にんじん パセリ				18.9		18	麦ごはん 牛乳	牛肉 ひよこめ 粉チーズ	じゃがいも 油 カレールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース	21.7	
		カレーコロッケ オレンジ	ぶた肉	じゃがいも パン粉 油 小麦粉 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん コーン キャベツ オレンジ				294			ひよこ豆カレー	干しわかめ 海藻 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん	391		
4	火	麦ごはん 牛乳 レモンゼリー		米 大麦				607	19	麦ごはん 牛乳		米 大麦		561			
		豆腐汁	とうふ かまぼこ 干しわかめ		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ					25.5	わかめスープ	ベーコン とうふ 干しわかめ	ごま ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	19.8		
5	水	いわしのトマト煮 野菜のじゃこ炒め	いわし	さとう 油				452	20	豚キムチ パナナ	ぶた肉	ごま油	はくさいキムチ はくさいづけ たまねぎ にんじん パナナ	298			
		じゃがいものきんぴら	とりにく	じゃがいも こんにやく ごま さとう 油	ごぼう にんじん 切り干しだいこん さやいんげん					639	21	パン ブルーベリージャム 牛乳		パン ブルーベリージャム		664	
		肉団子の甘酢和え 空豆の塩ゆで	とりにく	パン粉 でんぷん 水あめ さとう	たまねぎ そらまめ	1年生がさやむ				324		アスパラと卵のスープ	とりにく 卵	でんぷん	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン	28.7	
6	木	パン いちごジャム 牛乳		パン いちごジャム				692	21	鶏団子汁	すけとうだら	さとう 油 でんぷん	パセリ りんご ミニトマト	342			
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	じゃがいも ホワイトルウ 油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん					26.9	野菜のスタミナ炒め 冷凍パイ	ぶた肉	さとう 油	たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん ピーマン パイナップル	303		
7	金	ごぼうのサラダ		ごま さとう ごまドレッシング	ごぼう キャベツ きゅうり コーン			361	23	大豆の磯煮	とりにく 大豆 ひじき 平天	こんにやく さとう 油	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	27.4			
		にら玉スープ	ベーコン 卵	じゃがいも	たまねぎ にんじん にら					584	さんま梅煮	さんま	さとう でんぷん	うめ	394		
10	月	~ 山口県産100%献立 ~	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。								25	マーボーなす	ぶた肉 とうふ 赤みそ	さとう でんぷん 油	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	20.8	
		ごはん 牛乳	米						614	ゆで野菜中華和え			さとう ごま油	キャベツ にんじん ブロッコリー	312		
		なすの味噌汁	みそ	じゃがいも	なす たまねぎ にんじん ねぎ				21.6	チキンライス 牛乳		とりにく	米 油	たまねぎ にんじん えだまめ	593		
11	火	瀬付あじフライ 小野茶ムース	あじ 牛乳 乳製品	でんぷん 油 水あめ	お茶 ほうれんそう			322	26	レタススープ	ベーコン	じゃがいも	レタス たまねぎ にんじん こまつな	24.2			
		ごはん 牛乳	米					648		スコッチエッグ	卵 牛肉 ぶた肉	パン粉 さとう 水あめ でんぷん 油	たまねぎ	289			
12	水	肉じゃが	ぶた肉 あつあげ	じゃがいも しらたき さとう 油	たまねぎ にんじん さやいんげん			25.5	27	ライ麦パン 牛乳		パン ライ麦		620			
		県産厚焼き玉子 びわ	卵	さとう でんぷん	びわ			354		スパゲッティナポリタン	ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン パセリ	22.2			
13	木	セルフおにぎり 牛乳	のり	米				623	28	ひじきのごまドレサラダ	ひじき ツナ	ごま さとう ごまドレッシング	キャベツ にんじん	353			
		かやくうどん	とりにく 油あげ 平天	うどん	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ					22.6	かぼちゃの味噌汁	あつあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	22.6		
		れんこんのごま炒め	平天	ごま 油 さとう	れんこん にんじん さやいんげん					328	鶏肉とオクラの揚げ煮 わらびもち	とりにく きな粉	じゃがいも さとう 油 でんぷん	オクラ	300		
14	金	セルフドッグ 牛乳	ソーセージ	パン	キャベツ			640	28	厚揚げの中華煮	とりにく						
		野菜スープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きくらげ					25.6	ひじきの中華和え	ひじき	さとう 油	きゅうり にんじん	401		
14	金	~ 山口県産100%献立 ~	調味料を除いて、100%山口県産の食材を使うことにごこだわったメニューです。								28	ごはん 牛乳	米				581
		厚揚げの中華煮	あつあげ ぶた肉	じゃがいも さとう 油	たまねぎ こまつな にんじん たけのこ きくらげ 干しいたけ				22.9								
		ひじきの中華和え	ひじき	さとう 油	キャベツ もやし きゅうり にんじん				401								

ち さん ち しょう しゅうかん

10日~14日までは、地産地消週間です。

じもと しょうざい つか きゅうしよく じっし
地元でとれた食材をたくさん使った給食を実施します。

たの お楽しみに♪



* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。