



# 3月 学校給食献立表

令和6年3月号  
中学校

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔等	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
<b>(行事食) ひなまつりにちなみ、具だくさんの五目ずしを取り入れました。</b>									
1 金	五目ずし		かまぼこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、グリーンピース、しいたけ	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	701 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏肉				揚げ油	25.5 g	
	キャベツとツナのマヨネーズあえ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン	でんぷん	2.2 g	
	ひなあられ						ひなあられ		
<b>(デザート) いちご味のケーキです。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</b>									
4 月	麦ごはん						ごはん、山口県産小麦		898 kcal
	カレーライス	○	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	24.3 g
	フレンチサラダ					キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	砂糖	2.9 g	
	お祝いケーキ(いちご)						お祝いケーキ(いちご)		
5 火	パン						パン		735 kcal
	マーマレード						マーマレード		30.5 g
	野菜のスープ煮	○	鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも		2.7 g
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう、きゅうり	ごま、マヨネーズ(卵なし)		
6 水	ごはん						ごはん		756 kcal
	みそ汁	○	生揚げ、麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		30.5 g
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮						3.0 g
	ひじきの炒め煮		鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき、砂糖	サラダ油	
7 木	ごはん						ごはん		738 kcal
	沢煮椀	○	豚肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん		サラダ油	23.3 g
	黒はんぺんフライ		黒はんぺんフライ					揚げ油	2.1 g
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり			
<b>(季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのき茸、山うど、なめこ、孟宗竹の山菜が使われています。</b>									
11 月	減ごはん						ごはん		738 kcal
	山菜うどん	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	山菜	県産うどん、砂糖		24.8 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						3.3 g
	わかめのサラダ			わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油	
<b>はなっこりーは山口県産です。</b>									
12 火	パン						パン		732 kcal
	クリームシチュー	○	鶏肉	牛乳	にんじん、はなっこりー	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	29.8 g
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油	3.3 g
	ごはん						ごはん		743 kcal
13 水	石狩鍋	○	鮭、豆腐、白みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こんにやく		28.8 g
	切り干しきんぴら		豚肉、角天		にんじん	切り干し大根、ごぼう	砂糖	ごま、サラダ油	2.1 g
	りんご					りんご			
	ごはん						ごはん		719 kcal
14 木	親子どんぶり	○	鶏肉、鶏卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	砂糖	サラダ油	28.2 g
	磯香あえ			のり	こまつな	キャベツ	砂糖		2.4 g
	いよかん					いよかん			
	ごはん						ごはん		787 kcal
15 金	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん	はくさい、えのきたけ			30.7 g
	豚肉の豆板醤炒め		豚肉、生揚げ		ねぎ、にんじん	たまねぎ、にんにく	砂糖、でんぷん	ごま、サラダ油	2.0 g
	レモンヨーグルト			レモンヨーグルト					
	ごはん						ごはん		755 kcal
18 月	高野豆腐の卵とじ	○	凍り豆腐、鶏卵、鶏肉、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	砂糖	サラダ油	31.5 g
	ぬたあえ		白みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ、しめじ	砂糖		2.4 g
	小魚			小魚					
	パン						パン		721 kcal
19 火	トマトシチュー	○	ミートボール、いんげん豆		にんじん、トマト、トマトジュース	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、にんにく	じゃがいも	サラダ油	26.9 g
	ヨーグルトあえ			ヨーグルト		バナナ、パイナップル、みかん、もも			2.5 g
	ごはん						ごはん		728 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉、角天		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、しらたき、砂糖	サラダ油	26.1 g
21 木	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、マヨネーズ(卵なし)	1.7 g
	ミニトマト				ミニトマト				
	ごはん						ごはん		709 kcal
	ワンタンスープ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ワンタン皮		27.1 g
22 金	魚の甘酢炒め		ホキの角切り		にんじん	たまねぎ、エリンギ	砂糖	揚げ油、サラダ油	2.3 g
	のり佃煮			のり佃煮					
	ごはん						ごはん		763 kcal
	豆腐の中華煮	○	豆腐、豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、しょうが	でんぷん、砂糖	サラダ油	33.1 g
25 月	中華あえ				にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油	1.9 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。