



令和6年4月分 学校給食献立表



中学校・小学校（親子・菊川）コース

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 小学校 | 中学校 | |
|---|--|----|-----------------------|---------------------|-----------------|-------------------------|---------------------|--------------------|----------|----------|-------------------------|
| | | | 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう | 3群 色のこい野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂類・種実類 | | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 |
| 9 火 | パン | | | | | | | パン | 702 kcal | 742 kcal | |
| | いちごジャム | | | | | | | いちごジャム | 27.9 g | 30.3 g | |
| | キャベツと豆腐のスープ | ○ | 豆腐, ベーコン | | にんじん, ねぎ | キャベツ, たまねぎ, しょうが, しいたけ | | | 2.8 g | 3.1 g | |
| 10 水 | 魚とポテトのカレー炒め | | ホキの角切り | | にんじん | たまねぎ, グリンピース | | じゃがいも, 砂糖 | | 揚げ油 | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 562 kcal | 713 kcal | |
| | 牛肉とじゃがいもの煮物 | ○ | 牛肉, 生揚げ | | にんじん, さやいんげん | たまねぎ | | じゃがいも, しらたき, 砂糖 | 23.2 g | 27.7 g | |
| 11 木 | ごまあえ | | | | ほうれんそう, にんじん | キャベツ | | 砂糖 | 1.3 g | 1.7 g | |
| | 味噌汁 | | 味噌汁のり | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 551 kcal | 699 kcal | |
| 12 金 | 魚そうめん汁 | ○ | お魚パスタ | わかめ | にんじん, ねぎ | たまねぎ, えのきたけ | | | 21.9 g | 26.1 g | |
| | 生揚げのみそがらめ | | 生揚げ, 牛肉, 豚肉, 赤みそ, 白みそ | | にんじん, いら | たまねぎ | | 砂糖, てんぷん | 1.9 g | 2.4 g | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 569 kcal | 717 kcal | |
| 15 月 | 豚どんぶり | ○ | 豚肉, 油揚げ | | にんじん, ねぎ | しょうが, たまねぎ, ごぼう | | しらたき, てんぷん, 砂糖 | 21.9 g | 26.7 g | |
| | ピーマンサラダ | | まぐろ水煮 | | にんじん | きゅうり, もやし, スイートコーン | | ピーマン, 砂糖 | 1.5 g | 1.9 g | |
| | オレンジ | | | | | オレンジ | | | | | |
| 16 火 | ごはん | | | | | | | ごはん | 568 kcal | 724 kcal | |
| | 含め煮 | ○ | 鶏肉, 凍り豆腐 | | にんじん, さやいんげん | ごぼう, しいたけ | | ごんにやく, じゃがいも, 砂糖 | 26.0 g | 31.4 g | |
| | 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) | 1.3 g | 1.5 g | |
| 17 水 | パン | | | | | | | パン | 594 kcal | 733 kcal | |
| | 野菜のスープ煮 | ○ | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ, キャベツ, グリンピース, しめじ | | じゃがいも | 25.1 g | 30.9 g | |
| | チリコンカン | | 牛肉, 豚肉, いんげん豆, ひよこ豆 | | にんじん | たまねぎ, にんにく | | 砂糖, てんぷん | 2.3 g | 3.2 g | |
| 18 木 | 麦ごはん | | | | | | | ごはん, 山口県産押麦 | 582 kcal | 779 kcal | |
| | ハヤシライス | ○ | 牛肉, 鶏レバー | | にんじん | たまねぎ, グリンピース, エリンギ | | | 19.6 g | 25.6 g | |
| | 海そうサラダ | | | 海藻サラダ, わかめ | | キャベツ, きゅうり, スイートコーン | | 砂糖 | 2.1 g | 2.9 g | |
| チーズキャンディ (中学校のみ) | | | | | | | | | | | |
| (季節の料理) 若竹汁は、わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁で、「若」は「わかめ」、「竹」は「たけのこ」のこです。生のたけのこを使用します。 | | | | | | | | | | | |
| 19 金 | ごはん | | | | | | | ごはん | 546 kcal | 670 kcal | |
| | 若竹汁 | ○ | 豆腐 | わかめ | | たけのこ, えのきたけ | | | 23.6 g | 26.9 g | |
| | メバルの唐揚げ | | メバル唐揚げ | | | | | 揚げ油 | 2.0 g | 2.5 g | |
| 22 月 | 切り干しきんぴら | | 牛肉 | | にんじん | 切り干し大根, ごぼう | | しらたき, 砂糖 | | ごま, サラダ油 | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 580 kcal | 740 kcal | |
| | 豆腐の中華煮 | ○ | 豆腐, 豚肉 | | にんじん, いら | キャベツ, たまねぎ, しょうが, しめじ | | てんぷん, 砂糖 | 25.6 g | 31.4 g | |
| 23 火 | ねぎのパンバンジーサラダ | | 鶏肉 | | ねぎ, にんじん | もやし | | 砂糖 | 1.4 g | 1.8 g | |
| | (入学・進級お祝い献立) 日本では、お祝い事があると、赤飯を炊いて祝う食文化があります。もち米と小豆をいっしょに蒸してつくるごはんです。 | | | | | | | | | | |
| | 梅赤飯 | ○ | 小豆 | | | カリカリ梅 | | もち米, アルファ化米 | 703 kcal | 754 kcal | |
| 24 水 | ぶりフライ | | ぶりフライ | | | | | 揚げ油 | 23.5 g | 25.2 g | |
| | おおひら | | 鶏肉 | | にんじん | れんこん, ごぼう, しいたけ | | じゃがいも, ごんにやく, 砂糖 | 2.2 g | 2.7 g | |
| | 豆乳パンナコッタ | | | | | | | 豆乳パンナコッタ | | | |
| (地場産給食・季節の料理) 春野菜のソテーには、下関産「アスパラガス」と、今が旬の「キャベツ」を使用する予定です。 | | | | | | | | | | | |
| 25 木 | パン | | | | | | | パン | 574 kcal | 781 kcal | |
| | チョコビーンズ (中学校のみ) | ○ | | | | | | チョコビーンズ | 26.0 g | 31.9 g | |
| | クリーム煮 | | 鶏肉, うずら卵 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ, グリンピース | | じゃがいも | 2.4 g | 3.1 g | |
| 26 金 | 春野菜のソテー | | ベーコン | | アスパラガス | キャベツ, スイートコーン | | 揚げ油 | | サラダ油 | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 582 kcal | 736 kcal | |
| | マーボー豆腐 | ○ | 豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ | | にんじん, ねぎ | たまねぎ, しょうが, しいたけ | | てんぷん, 砂糖 | 26.0 g | 31.5 g | |
| 30 火 | 中華サラダ | | | | にんじん | もやし, きゅうり | | 砂糖 | 2.0 g | 2.5 g | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 564 kcal | 691 kcal | |
| | ワンタンスープ | ○ | 豚肉, かまぼこ | | にんじん, チンゲンサイ | もやし, しいたけ | | ワンタン皮 | 23.4 g | 26.4 g | |
| 27 土 | 和風きんぴら包み焼き | | きんぴらハンバーグ | | | | | | 2.0 g | 2.5 g | |
| | ごまじゃこサラダ | | しらす干し | | にんじん | キャベツ, きゅうり, たまねぎ | | 砂糖 | | ごま, ごま油 | |
| | ごはん | | | | | | | ごはん | 573 kcal | 793 kcal | |
| 28 日 | みそ汁 | ○ | 油揚げ, 麦みそ | | ねぎ | たまねぎ, しめじ | | じゃがいも | 20.3 g | 24.0 g | |
| | チキンチンごぼう | | 鶏肉 | | にんじん | ごぼう, グリンピース | | てんぷん, 砂糖 | 2.0 g | 2.4 g | |
| | アセロラゼリー (中学校のみ) | | | | | | | アセロラゼリー | | | |
| 29 月 | 黒糖パン | | | | | | | 黒糖パン | 619 kcal | 781 kcal | |
| | スパゲティイタリアン | ○ | 豚肉 | | にんじん, ピーマン, トマト | たまねぎ, エリンギ | | スパゲティ | 26.6 g | 32.5 g | |
| | ほうれん草とツナのサラダ | | まぐろ水煮 | | ほうれん草 | キャベツ | | 砂糖 | 2.4 g | 3.3 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、J A 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。
 ★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。
 ★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。
 ★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回ししています)。