

令和6年度



4月分

学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品	
			1群 肉・魚・卵・豆製品	2群 牛乳・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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	中学校 エネルギー たんぱく質	小学校 エネルギー たんぱく質		
9 火	ごはん						ごはん					
	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			712kcal	581kcal	小魚	
	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、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	26.2g	22.4g		
10 水	ごはん						ごはん					
	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		でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	758kcal	617kcal	果物
	ビーフンサラダ		まぐろ水煮		にんじん	きゅうり、もやし、スイートコーン		ビーフン、砂糖	ごま油	31.6g	27.0g	
11 木	ごはん						ごはん					
	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ				703kcal	568kcal	その他の野菜
	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、にら	たまねぎ		砂糖、でんぷん	サラダ油	26.5g	22.7g	
12 金	ごはん						ごはん					
	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、でんぷん、砂糖	サラダ油	700kcal	564kcal	乳製品
	中華サラダ				にんじん	もやし、きゅうり		砂糖	ごま油	25.1g	21.2g	
15 月	パン						パン					
	ブルーベリージャム							ブルーベリージャム		767kcal	640kcal	緑黄色野菜
	野菜のスープ煮	○	鶏肉		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		30.8g	26.0g	
16 火	ごはん						ごはん					
	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		こんにゃく、じゃがいも、砂糖	サラダ油	720kcal	584kcal	海そう類
	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）	31.4g	26.9g	
17 水	麦ごはん						ごはん、山口県産味噌					
	ハヤシライス	○	牛肉、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ			サラダ油	783kcal	657kcal	いも類
	海そうサラダ			海そうサラダ、わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン		砂糖	サラダ油	23.6g	20.4g	
18 木	ごはん						ごはん					
	若竹汁	○	豆腐	わかめ		たけのこ、えのきだけ				705kcal	586kcal	緑黄色野菜
	メバルの唐揚げ		メバルの唐揚げ						揚げ油	28.3g	25.1g	
19 金	ごはん						ごはん					
	豆腐の中華煮	○	豆腐、豚肉		にんじん、にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが、しめじ		でんぷん、砂糖	サラダ油	730kcal	592kcal	卵
	ねぎのパンパンジーサラダ		鶏肉		ねぎ、にんじん	もやし		砂糖	ごま、ねりごま、ごま油、サラダ油	29.9g	25.5g	
22 月	パン						パン					
	チョコピーンズ（中学校のみ）	○						チョコピーンズ		783kcal	589kcal	種実類
	クリーム煮		鶏肉、うずら卵	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	32.0g	26.5g	
23 火	梅赤飯											
	プリフライ	○	プリフライ							754kcal	693kcal	豆・豆製品
	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、こんにゃく、砂糖		25.3g	23.7g	
24 水	アセロラゼリー							アセロラゼリー				
	ごはん						ごはん					
	ワンタンスープ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ		ワンタン皮	サラダ油	701kcal	579kcal	果物
25 木	和風さんぴら包み焼き		和風さんぴら包み焼き							25.2g	22.5g	
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん、もやし		砂糖	サラダ油			
	ごはん	○	油揚げ、麦みそ		ねぎ	たまねぎ、しめじ		じゃがいも		765kcal	593kcal	魚介類
26 金	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう、グリーンピース		でんぷん、砂糖	揚げ油	26.5g	21.1g	
	チーズキャンディ（中学校のみ 2個）			チーズ								
	ごはん						ごはん					
30 火	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	サラダ油	703kcal	569kcal	きのこ類
	ゆずきちあえ			わかめ、しらす干し		キャベツ、きゅうり、真門ゆず味噌		砂糖		27.6g	23.9g	
	味付けのり			味付けのり								
30 火	ごはん						ごはん					
	そばろ煮	○	牛肉、角天、生揚げ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース		じゃがいも、砂糖	サラダ油	748kcal	608kcal	小魚
ごまあえ				ほうれんそう、にんじん	キャベツ		砂糖	ごま	27.6g	23.9g		

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、タコが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。