



令和8年5月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

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	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	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		
1金	ごはん	○					ごはん		581 kcal	738 kcal
	いり豆腐		豆腐, 豚肉, かまぼこ		にんじん, こまつな	たまねぎ, しいたけ	砂糖	サラダ油, ごま油	26.1 g	31.5 g
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま, ごま油	1.8 g	2.2 g
	オレンジ					オレンジ				
(季節の料理) たけのこごはんには、成長が早い竹にあやかって、子どもがぐんぐん成長するようにという願いがこめられています。										
7木	たけのこごはん	○	鶏肉, 油揚げ		にんじん	たけのこ, グリンピース	アルファ化米, もち米, 砂糖	サラダ油	649 kcal	706 kcal
	かつおフライ		かつおフライ					揚げ油	25.1 g	26.9 g
	くわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ, もやし, きゅうり			2.1 g	2.4 g
	小野茶ムース						小野茶ムース			
8金	ごはん	○					ごはん		608 kcal	733 kcal
	レタススープ		ベーコン		にんじん	レタス, たまねぎ, スイートコーン, しめじ	じゃがいも		23.0 g	26.0 g
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				てんぷん		1.9 g	2.5 g
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ, きゅうり		マヨネーズ (卵なし)		
(季節の料理) 立春から数えて88日目(5月2日頃)、春から夏に移る節目の日を八十八夜と言います。お茶は霜に弱いですが、この頃になると霜が降りなくなり、摘みとりが行われるようになります。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできると言い伝えられています。宇部市の小野地区には、お茶畑が広がっています。										
11月	ごはん	○					ごはん		573 kcal	726 kcal
	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	25.8 g	31.6 g
	小野茶めんのサラダ		まぐろ油漬			キャベツ, きゅうり, スイートコーン	小野茶麺, 砂糖		2.4 g	2.7 g
12火	アップルパン	○					アップルパン		626 kcal	779 kcal
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆		にんじん	たまねぎ, グリンピース, エリンギ	じゃがいも	サラダ油	28.7 g	34.9 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン		ほうれん草	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	2.2 g	2.9 g
13水	ごはん	○					ごはん		598 kcal	753 kcal
	カレーライス		牛肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	19.3 g	23.1 g
	フレンチサラダ					キャベツ, きゅうり, みかん	砂糖	サラダ油	2.2 g	2.6 g
14木	ごはん	○					ごはん		592 kcal	746 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	サラダ油, ごま油	26.9 g	32.5 g
	野菜のピリ辛あえ					キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま油	1.8 g	2.4 g
(地場産給食)みそ汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。										
15金	ごはん	○					ごはん		593 kcal	751 kcal
	みそ汁		生揚げ, 麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも		23.1 g	28.1 g
	さばとごぼうのからめ煮		さば小口切り		にんじん	ごぼう, グリンピース, しょうが	てんぷん, 砂糖	揚げ油	2.0 g	2.5 g
18月	ごはん	○					ごはん		585 kcal	738 kcal
	そぼろ煮		鶏肉, ちくわ, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	24.2 g	29.4 g
	白いんげん豆の白和え		白いんげん, 白みそ		ほうれん草, にんじん	キャベツ, しめじ	砂糖	ごま	1.3 g	1.6 g
19火	パン	○					パン		614 kcal	758 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 大豆	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	24.4 g	29.3 g
	フルーツあえ					バナナ, バイナップル, みかん, もも			2.3 g	2.9 g
20水	減ごはん	○					ごはん		551 kcal	701 kcal
	肉うどん		牛肉		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しいたけ	県産うどん, 砂糖		21.9 g	26.5 g
	じゃこ天炒め		角天	しらす干し	こまつな	キャベツ		ごま, サラダ油, ごま油	2.1 g	2.6 g
	のり佃煮			のり佃煮						
21木	チキンライス	○	鶏肉		にんじん, トマトジュース	たまねぎ, スイートコーン, グリンピース	アルファ化米, もち米	サラダ油	631 kcal	721 kcal
	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	27.8 g	31.8 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, ごま油	2.3 g	2.9 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
22金	ごはん	○					ごはん		598 kcal	757 kcal
	スタミナ豚汁		豚肉, 豆腐, 麦みそ, 白みそ		にんじん, いら	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, ごぼう		サラダ油	26.6 g	31.9 g
	いわしのかぼすレモン煮		いわし, かぼすレモン煮						2.6 g	3.3 g
小松菜の煮びたし	油揚げ		こまつな, にんじん	もやし	砂糖	サラダ油				
25月	ごはん	○					ごはん		578 kcal	730 kcal
	含め煮		鶏肉, ちくわ, 凍り豆腐		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	26.7 g	32.3 g
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれん草	キャベツ, 切り干し大根	砂糖	ごま	1.4 g	1.7 g
	オレンジ					オレンジ				
26火	パン	○					パン		597 kcal	739 kcal
	マカロニのカレー煮		鶏肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース	マカロニ, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	25.5 g	31.2 g
ツナサラダ	まぐろ水煮	わかめ			キャベツ, きゅうり		マヨネーズ (卵なし)	2.5 g	3.3 g	
27水	ごはん	○					ごはん		565 kcal	702 kcal
	もずく汁		かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			22.8 g	27.1 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						1.9 g	2.2 g
生揚げのそぼろ煮	生揚げ, 豚肉		にんじん		たまねぎ, グリンピース	砂糖, てんぷん	サラダ油			
28木	ごはん	○					ごはん		567 kcal	715 kcal
	卵とビーフンのスープ		鶏卵, 鶏肉		にんじん, ねぎ	キャベツ	ビーフン, てんぷん	サラダ油	25.7 g	31.2 g
魚の甘酢炒め	県産あじ小口切り		にんじん		たまねぎ, エリンギ	砂糖	揚げ油, サラダ油	1.7 g	2.1 g	
29金	ごはん	○					ごはん		563 kcal	711 kcal
	肉野菜炒め		牛肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, ビーマン	キャベツ, たまねぎ, エリンギ, しょうが, にんにく	砂糖	サラダ油, ごま油	23.4 g	28.1 g
	たくあんのごま炒め			しらす干し		たくあん		ごま, ごま油	2.2 g	2.6 g
	トマト				トマト					

★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)