



令和8年度5月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

※よくかんで食べましょう

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	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1金	ごはん いり豆腐 梅ごまひじき オレンジ	○ 豆腐、豚肉 かき揚げ	ひじき	にんじん、ごまつな	たまねぎ、しいたけ ねり梅 オレンジ	ごぼん 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま、ごま油	731 kcal 30.7 g	588 kcal 26.4 g	その他の野菜	
7木	たけのこごはん かつおフライ くきわかめあえ 小野茶ムース	○ 鶏肉、油揚げ かつおフライ	わかめ佃煮	にんじん	たけのこ、グリーンピース キャベツ、もやし、きゅうり	ごぼん 小野茶ムース	サラダ油 揚げ油	708 kcal 27.1 g	658 kcal 25.6 g	緑黄色野菜	
8金	ごはん レタススープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	○ ベーコン ハンバーグ	チーズ	にんじん	レタス、たまねぎ スイートコーン、しめじ キャベツ、きゅうり	ごぼん じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	731 kcal 25.8 g	612 kcal 23.1 g	果物	
11月	アップルパン ボークピース ほうれん草のソテー	○ 豚肉、大豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース、エリンギ キャベツ スイートコーン	ごぼん じゃがいも	サラダ油 サラダ油	779 kcal 34.9 g	641 kcal 29.4 g	海そう類	
12火	ごはん 親子どんぶり 小野茶めんのサラダ	○ 鶏肉、鶏卵 かき揚げ まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり スイートコーン	ごぼん 小野茶ムース 砂糖	サラダ油 サラダ油	735 kcal 31.6 g	596 kcal 27.1 g	小魚	
13水	ごはん カレーライス フレンチサラダ	○ 豚肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、みかん	ごぼん じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	763 kcal 23.2 g	618 kcal 19.6 g	豆・豆製品	
14木	ごはん マーボー豆腐 野菜のピリ辛あえ	○ 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 キャベツ、きゅうり	ごぼん でんぷん、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油	743 kcal 32.7 g	603 kcal 27.7 g	いも類	
15金	ごはん 卵とピーマンのスープ 魚の甘酢炒め	○ 鶏卵、鶏肉 黒豆あじ小口切り		にんじん、ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	ごぼん 砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油	716 kcal 31.3 g	582 kcal 26.8 g	乳製品	
18月	パン クリームシチュー フルーツあえ	○ 鶏肉、大豆	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ バナナ、パイナップル みかん、もも	パン じゃがいも	サラダ油	758 kcal 29.4 g	627 kcal 24.8 g	魚	
19火	ごはん そぼろ煮 白いんげん豆の白和え	○ 鶏肉、ちくわ 生揚げ 白いんげん 白みそ		にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、しめじ	ごぼん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	734 kcal 28.9 g	593 kcal 24.7 g	果物	
20水	減ごはん 肉うどん じゃこ天炒め のり佃煮	○ 牛肉 肉天	しらす干し のり佃煮	にんじん、ねぎ ごまつな	たまねぎ、しいたけ キャベツ	ごぼん 黒豆うどん、砂糖	ごま、サラダ油 ごま油	702 kcal 26.9 g	564 kcal 22.9 g	その他の野菜	
21木	ごはん みそ汁 さばとごぼうのからめ煮	○ 生揚げ、麦みそ さば小口切り	わかめ	わかめ にんじん	たまねぎ、えのきたけ ごぼう、グリーンピース しょうが	ごぼん じゃがいも でんぷん、砂糖	揚げ油	752 kcal 28.0 g	613 kcal 23.5 g	卵	
22金	ごはん もずく汁 子持ちししゃもの甘露煮 生揚げのそぼろ煮	○ かき揚げ ししゃもの甘露煮 生揚げ、豚肉	もずく	ねぎ にんじん	たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、グリーンピース	ごぼん 砂糖、でんぷん	サラダ油	705 kcal 27.6 g	575 kcal 23.7 g	種実類	
25月	パン マカロニのカレー煮 ツナサラダ	○ 鶏肉 まぐろ水煮	わかめ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン マカロニ じゃがいも、砂糖	サラダ油 マヨネーズ（卵なし）	740 kcal 31.0 g	609 kcal 26.2 g	緑黄色野菜	
26火	ごはん 含め煮 おかかごま酢あえ オレンジ	○ 鶏肉、ちくわ 凍り豆腐 かつおぶし		にんじん、さやいんげん ほうれんそう	ごぼう、しいたけ キャベツ、切り干し大根 オレンジ	ごぼん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	718 kcal 30.8 g	579 kcal 26.4 g	海そう類	
27水	ごはん 肉野菜炒め たくあんのごま炒め トマト	○ 豚肉、生揚げ、赤みそ	しらす干し	にんじん、ピーマン トマト	キャベツ、たまねぎ、エリンギ しょうが、にんにく たくあん	ごぼん 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま、ごま油	728 kcal 27.9 g	589 kcal 23.8 g	豆・豆製品	
28木	チキンライス 白身魚フライ ピーンスサラダ ヨーグルト	○ 鶏肉 白身魚フライ 大豆、いんげん豆	わかめ ヨーグルト	にんじん、トマトジュース にんじん	たまねぎ、スイートコーン グリーンピース キャベツ、きゅうり	ごぼん 砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油、ごま油	721 kcal 31.7 g	639 kcal 28.0 g	いも類	
29金	ごはん スタミナ豚汁 いわしのかぼすレモン煮 小松菜の煮びたし	○ 豚肉、豆腐 麦みそ、白みそ いわしのかぼすレモン煮 油揚げ		にんじん、にら ごまつな、にんじん	にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、ごぼう もやし	ごぼん 砂糖	サラダ油 サラダ油	751 kcal 31.5 g	623 kcal 28.2 g	小魚	

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなど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。