



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

新下関学校給食センター

日	献立名	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 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
		牛乳	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
1 金	ごはん					ごはん		560 kcal	695 kcal	
	野菜のカレー煮	○	牛肉,ベーコン		にんじん	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも,砂糖	18.7 g	22.3 g	
	海そうサラダ			海藻サラダ,わかめ		もやし,きゅうり,スイートコーン	砂糖	1.6 g	2.0 g	
7 木	ごはん					ごはん		618 kcal	745 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	23.1 g	26.2 g	
	ハンバーグのケチャップソースかけ		ハンバーグ		にんじん	たまねぎ	砂糖,でんぶん	1.8 g	2.4 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) 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。										
8 金	たけのこごはん	○	鶏肉,油揚げ		にんじん	たけのこ,グリーンピース	アルファ化米,もち米 砂糖	622 kcal	677 kcal	
	かつおフライ		かつおフライ				揚げ油	27.6 g	29.4 g	
	くわいあえ			わかめ佃煮		キャベツ,もやし,きゅうり		2.1 g	2.4 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト						
(季節の料理) 立春から教えて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		571 kcal	728 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,でんぶん	25.8 g	31.6 g	
	小野茶めんのサラダ		まぐろ油揚げ			キャベツ,きゅうり スイートコーン	小野茶種,砂糖	2.5 g	2.8 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。										
12 火	ごはん					ごはん		594 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,グリーンピース,しょうが	でんぶん,砂糖	2.1 g	2.5 g	
13 水	アップルパン					アップルパン		624 kcal	775 kcal	
	ポークビーンズ	○	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ	じゃがいも	28.6 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		2.2 g	2.9 g	
14 木	ごはん					ごはん		599 kcal	754 kcal	
	カレーライス	○	牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	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	2.2 g	2.6 g	
15 金	ごはん					ごはん		572 kcal	720 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	26.4 g	31.8 g	
	わかめあえ		かつおぶし		ほうれん草	キャベツ,切り干し大根	砂糖	1.3 g	1.6 g	
	オレンジ				オレンジ					
18 月	ごはん					ごはん		578 kcal	731 kcal	
	そば煮	○	鶏肉,ちくわ,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	24.1 g	29.1 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	ごま	1.3 g	1.6 g	
19 火	チキンライス	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ,スイートコーン グリーンピース	アルファ化米,もち米	661 kcal	751 kcal	
	白身魚フライ		白身フライ				揚げ油	25.4 g	29.3 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	2.4 g	2.9 g	
	小野茶ムース					小野茶ムース				
20 水	パン					パン		613 kcal	759 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	24.3 g	29.3 g	
	フルーツあえ					バナナ,パイナップル みかん,もも		2.2 g	2.9 g	
21 木	減ごはん					ごはん		529 kcal	675 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	21.0 g	25.3 g	
	しらすサラダ			しらす干し	こまつな	キャベツ	砂糖	2.0 g	2.3 g	
	のり佃煮			のり佃煮						
22 金	ごはん					ごはん		598 kcal	758 kcal	
	スタミナ豚汁	○	豚肉,豆腐,麦みそ 白みそ		にんじん,にら	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							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			
25 月	ごはん					ごはん		573 kcal	723 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	でんぶん,砂糖	23.0 g	27.7 g	
	野菜のピリ辛あえ					キャベツ,きゅうり	砂糖	1.9 g	2.4 g	
26 火	ごはん					ごはん		562 kcal	712 kcal	
	肉野菜炒め	○	牛肉,生揚げ,赤みそ		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,エリンギ しょうが,にんにく	砂糖	23.3 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					
27 水	パン					パン		596 kcal	736 kcal	
	マカロニのカレー煮	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ,グリーンピース	マカロニ,じゃがいも 砂糖	25.7 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	
28 木	ごはん					ごはん		566 kcal	703 kcal	
	もずく汁	○	かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ,えのきたけ		22.7 g	27.1 g	
	子持ちししゃもの甘露煮							2.0 g	2.3 g	
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ,豚肉		にんじん	たまねぎ,グリーンピース	砂糖,でんぶん			
29 金	ごはん					ごはん		567 kcal	716 kcal	
	卵とピーマンのスープ	○	鶏卵,鶏肉		にんじん,ねぎ	キャベツ	ビーファン,でんぶん	25.6 g	31.2 g	
	魚の甘酢炒め				魚	たまねぎ,エリンギ	砂糖	1.7 g	2.1 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。(他の日と使い回しています)