



令和8年7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	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		
1水	丸型パン	○					パン		656 kcal	780 kcal
	ごぼうのクリームスープ		鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう,たまねぎ,とうもろこし		サラダ油	28.1 g	32.5 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	サラダ油	2.7 g	3.2 g
	キャベツのサラダ					キャベツ,きゅうり	砂糖	サラダ油		
(半夏生) 昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていました。稲の苗がたこの足のようにはっきり根付き、豊作になるようにとの願いを込めて、この時期に「たこ」を食べる地域があります。										
2木	たこ飯	○	たこ,油揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しょうが,しいたけ	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油	703 kcal	826 kcal
	豚肉コロッケ					豚肉のコロッケ	揚げ油	21.5 g	25.1 g	
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	2.0 g	2.5 g	
	はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー				
(季節の料理) 冬瓜はうりの仲間、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで保存できることから、名前に「冬」という漢字が使われています。										
3金	ごはん	○					ごはん		553 kcal	690 kcal
	冬瓜とじゃがいものスープ		ベーコン		にんじん	とうがん,たまねぎ,しめじ レタス	じゃがいも		21.0 g	24.6 g
	ドライカレー		豚肉		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ りんご	でんぶん	サラダ油	1.5 g	1.8 g
	チーズキャンディ			チーズ						
6月	ごはん	○					ごはん		641 kcal	777 kcal
	中華どんぶり		豚肉,いか,ちくわ		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,たけのこ しいたけ	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	25.5 g	29.9 g
	ぎょうざ				野菜餃子		揚げ油	1.9 g	2.3 g	
	ごま酢あえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま			
(七夕) 魚そうめんの七夕汁は、魚そうめんを「天の川」に、おくらを「星」にみたてた汁物です。今日は「さかなの日」です。ししゃもを使っています。										
7火	ごはん	○					ごはん		628 kcal	771 kcal
	魚そうめんの七夕汁		お魚パスタ,油揚げ		オクラ	たまねぎ,しいたけ			23.7 g	28.1 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						2.2 g	2.7 g
	豚肉の梅みそ炒め		豚肉,赤みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,たけのこ,しょうが ねり梅	砂糖,でんぶん	ごま,サラダ油		
	七夕ゼリー						七夕ゼリー			
(季節の料理) なすは、夏から秋にかけてが旬の野菜です。トマト味のスパゲティにしています。										
8水	パン	○					パン		667 kcal	822 kcal
	りんごジャム						りんごジャム		26.2 g	32.6 g
	なすとひき肉のスパゲティ		豚肉,ベーコン		にんじん,ピーマン	なす,たまねぎ,にんにく	スパゲティ	サラダ油	2.6 g	3.4 g
	ビーンズサラダ		大豆, いんげん豆	わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖	サラダ油,ごま油		
(下関産を集めた給食の日) 下関市でつくられたこの時期においしい野菜をたくさん使ったカレーです。地元の味・旬の味をしっかりと味わいましょう。										
9木	ごはん	○					ごはん		576 kcal	724 kcal
	下関あふれるカレー		県産鶏肉,鶏レバー	牛乳	にんじん,アスパラガス	なす,たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	21.2 g	25.2 g
	野菜のソテー		ベーコン		ピーマン	キャベツ		サラダ油	2.3 g	2.7 g
10金	ごはん	○					ごはん		589 kcal	745 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉,生揚げ		にんじん,さやいんげん	しょうが,たまねぎ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	23.2 g	27.8 g
	白いんげん豆の白和え		白いんげん,白みそ		ほうれんそう,にんじん	しめじ	砂糖	ごま,ねりごま	1.4 g	1.7 g
(地場産給食) そうめんサラダのそうめんは、下関市菊川町でつくられた「菊川そうめん」です。										
13月	ごはん	○					ごはん		617 kcal	775 kcal
	親子煮		鶏肉,鶏卵,こうや豆腐 ちくわ		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	27.9 g	33.6 g
	そうめんサラダ				こまつな	キャベツ,もやし	そうめん,砂糖	ごま,ごま油	2.1 g	2.3 g
	ふりかけ(こんぶ)									
14火	ごはん	○					ごはん		639 kcal	803 kcal
	みそスープ		鶏肉,生揚げ,麦みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	サラダ油	23.1 g	27.7 g
	トントンごぼう		豚肉竜田揚げ		にんじん	ごぼう,グリーンピース	でんぶん,砂糖	揚げ油	2.1 g	2.6 g
15水	パン	○					パン		601 kcal	740 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	サラダ油	24.2 g	29.4 g
	フルーツあえ					バナナ,パイナップル 黄桃,りんご,みかん			1.9 g	2.5 g
16木	ごはん	○					ごはん		546 kcal	691 kcal
	かきたま汁		鶏卵,かまぼこ		ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	でんぶん		22.3 g	27.2 g
	生あげのみそ炒め		生揚げ,豚肉,麦みそ		にんじん,にら	たまねぎ,なす,しめじ	砂糖	ごま,サラダ油	1.7 g	2.0 g
	オレンジ					オレンジ				

★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)