



## 令和8年8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 | エネルギーたんぱく質食塩相当量 | エネルギーたんぱく質食塩相当量 |
| 25<br>火                                                      | パン           | ○  |             |               |                  |                      | パン            |         | 607 kcal        | 750 kcal        |
|                                                              | 夏野菜のカレー煮     |    | 鶏肉          |               | トマト,にんじん<br>ピーマン | たまねぎ,なす              | じゃがいも,砂糖      | サラダ油    | 22.7 g          | 27.3 g          |
|                                                              | フルーツ白玉       |    |             |               |                  | パインアップル,県産ぼんかんもも     | 白玉もち,砂糖       |         | 1.6 g           | 2.1 g           |
| 26<br>水                                                      | ごはん          | ○  |             |               |                  |                      | ごはん           |         | 585 kcal        | 726 kcal        |
|                                                              | 魚そうめん汁       |    | お魚パスタ       | わかめ           | にんじん,ねぎ          | たまねぎ,えのきたけ           |               |         | 22.3 g          | 26.4 g          |
|                                                              | なすと豚肉の豆板醤炒め  |    | 豚肉,生揚げ,赤みそ  |               | ピーマン             | なす,たまねぎ,にんにく         | でんぶん,砂糖       | サラダ油    | 1.6 g           | 2.0 g           |
|                                                              | オレンジゼリー      |    |             |               |                  |                      | オレンジゼリー       |         |                 |                 |
| 27<br>木                                                      | ごはん          | ○  |             |               |                  |                      | ごはん           |         | 615 kcal        | 775 kcal        |
|                                                              | ポークハヤシライス    |    | 豚肉,白いんげん豆   | 牛乳            | にんじん             | たまねぎ,グリーンピース<br>エリンギ |               | サラダ油    | 23.6 g          | 28.3 g          |
|                                                              | ほうれん草のソテー    |    | ベーコン        |               | ほうれんそう           | キャベツ,スイートコーン         |               | サラダ油    | 2.0 g           | 2.6 g           |
| (季節の料理)ゴーヤチャンプルは沖縄県の料理です。ゴーヤは「にがうり」のことで、古くから沖縄県で食べられてきた野菜です。 |              |    |             |               |                  |                      |               |         |                 |                 |
| 28<br>金                                                      | ごはん          | ○  |             |               |                  |                      | ごはん           |         | 567 kcal        | 715 kcal        |
|                                                              | 沖縄そば汁        |    | 豚肉,かまぼこ     |               | にんじん,ねぎ          | たまねぎ                 | 沖縄そば,砂糖       |         | 23.8 g          | 28.6 g          |
|                                                              | ゴーヤーキムチチャンプル |    | 豆腐,まぐろ油漬け   |               |                  | 白菜キムチ,もやし,にがうり       |               | サラダ油    | 2.7 g           | 3.6 g           |
| 31<br>月                                                      | ごはん          | ○  |             |               |                  |                      | ごはん           |         | 586 kcal        | 745 kcal        |
|                                                              | ピリ辛肉じゃが      |    | 豚肉,ちくわ,生揚げ  |               | にんじん<br>さやいんげん   | たまねぎ,にんにく            | じゃがいも,砂糖      | ごま,ごま油  | 23.0 g          | 27.8 g          |
|                                                              | 野菜のおかか炒め     |    | かつおぶし       |               | ピーマン,にんじん        | キャベツ                 |               | サラダ油    | 2.2 g           | 2.5 g           |
|                                                              | ふりかけ(しそ)     |    |             |               |                  |                      |               |         |                 |                 |

★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)。