



3月分 学校給食献立表



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	麦ごはん	○					ごはん 、山口県産特産					緑黄色野菜
	カレーライス 卒業祝い献立		牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	861kcal	730kcal		
	フレンチサラダ					キャベツ、きゅうり、甘夏みかん	砂糖	サラダ油	24.1g	20.9g		
	お祝いケーキ（いちご）						お祝いケーキ（いちご）					
4 月	五目ずし ひなまつり献立	○	かまぼこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、グリーンピース、しいたけ	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	707kcal	655kcal	乳製品	
	鶏のから揚げ		鶏肉				でんぷん	揚げ油	26.4g	25.0g		
	キャベツとツナのマヨネーズあえ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン		マヨネーズ（卵なし）				
	ひなあられ						ひなあられ					
5 火	パン	○					パン				果物	
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん、 はちまき	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	719kcal	592kcal		
	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	30.6g	26.0g		
6 水	ごはん	○					ごはん				種実類	
	みそ汁		生揚げ、麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		744kcal	630kcal		
	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮						29.4g	26.3g		
	切り干しきんぴら		豚肉、角天		にんじん	切り干し大根、ごぼう	砂糖	ごま、サラダ油				
7 木	ごはん	○					ごはん				いも類	
	沢煮椀		豚肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん		サラダ油	715kcal	615kcal		
	黒はんぺんフライ		黒はんぺんフライ					揚げ油	23.8g	21.5g		
8 金	ごはん	○					ごはん				きのこ類	
	そぼろ煮 中学校卒業式		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	サラダ油		622kcal		
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ、切り干し大根	砂糖	ごま		26.1g		
	オレンジ					オレンジ						
11 月	ごはん	○					ごはん				豆・豆製品	
	山菜うどん		鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	山菜	黒豆うどん 、砂糖		703kcal	567kcal		
	子持ちししゃもの甘露煮		子持ちししゃもの甘露煮						24.9g	21.4g		
12 火	パン マーマレード	○					パン マーマレード				小魚	
	野菜のスープ煮		鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも		721kcal	599kcal		
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう、きゅうり		ごま、マヨネーズ（卵なし）	30.9g	26.2g		
13 水	ごはん	○					ごはん				その他の野菜	
	石狩鍋		鮭、豆腐、白みそ		にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しめじ	じゃがいも、こんにゃく		705kcal	590kcal		
14 木	ひじきの炒め煮 りんご	鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん	りんご	しらたき、砂糖	サラダ油	31.2g	26.9g			
	ごはん	○					ごはん				いも類	
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	砂糖	サラダ油	745kcal	551kcal		
磯香あえ			県産もぎみずのり	こまつな	キャベツ	砂糖		32.1g	24.3g			
15 金	レモンヨーグルト（中学校のみ）		レモンヨーグルト									
	ごはん	○					ごはん				卵	
	魚そうめん汁		お魚パスタ	わかめ	にんじん	はくさい、えのきだけ			713kcal	600kcal		
豚肉の豆板醤炒め いよかん	豚肉、生揚げ			ねぎ、にんじん	たまねぎ、にんにく、いよかん	砂糖、でんぷん	ごま、サラダ油	27.7g	24.2g			
18 月	ごはん	○					ごはん				果物	
	高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、鶏卵、鶏肉、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	砂糖	サラダ油	718kcal	602kcal		
19 火	ぬたあえ 小魚	白みそ	わかめ、小魚	ねぎ	キャベツ、しめじ	砂糖		32.2g	28.2g			
	パン	○					パン				種実類	
	トマトシチュー 小学校卒業式		ミートボール、いんげん豆、ひよこ豆、赤いんげん豆、白いんげん豆		にんじん、トマト、トマトジュース	たまねぎ、キャベツ、スイートコーン、にんにく	じゃがいも	サラダ油	715kcal			
ヨーグルトあえ			ヨーグルト		バナナ、パイナップル、みかん、もも			27.0g				
21 木	ごはん	○					ごはん				海そう類	
	牛肉とじゃがいもの煮物		牛肉、角天		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、しらたき、砂糖	サラダ油	710kcal	594kcal		
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、マヨネーズ（卵なし）	26.9g	23.4g		
22 金	ミニトマト（1個）			ミニトマト								
	ごはん	○					ごはん				豆・豆製品	
	ワンタンスープ		豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ワンタン皮		700kcal	587kcal		
魚の甘酢炒め のり佃煮	ホキの角切り		のり佃煮	にんじん	たまねぎ、エリンギ	砂糖	揚げ油、サラダ油	28.8g	24.9g			
25 月	ごはん	○					ごはん				いも類	
	豆腐の中華煮		豆腐、豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、しょうが	でんぷん、砂糖	サラダ油	719kcal	600kcal		
中華あえ			にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油	30.9g	26.9g				

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、タコ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。