



# 令和6年4月分 学校給食献立表



小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき			
			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		
9 火	ごはん						ごはん		569 kcal	
	豚どんぶり	○	豚肉, 油揚げ		にんじん, ねぎ	しょうが, たまねぎ, ごぼう	しらたき, でんぶん 砂糖	サラダ油	21.9 g	
	ピーマンサラダ		まぐろ水煮		にんじん	きゅうり, もやし, スイートコーン	ピーマン, 砂糖	ごま油	1.5 g	
	オレンジ					オレンジ				
10 水	ごはん						ごはん		562 kcal	
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉, 生揚げ		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも, しらたき 砂糖	サラダ油	23.2 g	
	ごまあえ				ほうれんそう, にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	1.3 g	
	味付けのり		味付けのり							
11 木	ごはん						ごはん		551 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			21.9 g	
	生揚げの牛肉, 豚肉 赤みそ, 白みそ				にんじん, にら	たまねぎ	砂糖, でんぶん	サラダ油	1.9 g	
	パン						パン		702 kcal	
12 金	いちごジャム	○					いちごジャム		27.9 g	
	キャベツと豆腐のスープ		豆腐, ペーコン		にんじん, ねぎ	キャベツ, たまねぎ, しょうが しいたけ			2.8 g	
	魚とポテトのカレー炒め		ホキの角切り		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	揚げ油		
	パン						パン		702 kcal	
15 月	ごはん						ごはん		568 kcal	
	含め煮	○	鶏肉, 凍り豆腐		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	ごんにやく じゃがいも, 砂糖	サラダ油	26.0 g	
	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)	1.3 g	
	パン						パン		702 kcal	
16 火	豆腐の中華煮	○	豆腐, 豚肉		にんじん, にら	キャベツ, たまねぎ, しょうが しめじ	でんぶん, 砂糖	サラダ油	25.6 g	
	ねぎのパンパンジーサラダ		鶏肉		ねぎ, にんじん	もやし	砂糖	ごま, ねりごま ごま油, サラダ油	1.4 g	
	麦ごはん						ごはん, 山口県産押麦		582 kcal	
	ハヤシライス	○	牛肉, 鶏レバー		にんじん	たまねぎ, グリンピース, エリンギ		サラダ油	19.6 g	
17 水	海そうサラダ		海藻サラダ, わかめ			キャベツ, きゅうり, スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.1 g	
	(季節の料理) 若竹汁は、わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁で、「若」は「わかめ」、「竹」は「たけのこ」のことです。生のたけのこを使用します。									
	ごはん						ごはん		546 kcal	
	若竹汁	○	豆腐	わかめ		たけのこ, えのきたけ			23.6 g	
18 木	メバルの唐揚げ		メバル唐揚げ					揚げ油	2.0 g	
	切り干しきんぴら		牛肉		にんじん	切り干し大根, ごぼう	しらたき, 砂糖	ごま, サラダ油		
	パン						パン		594 kcal	
	野菜のスープ煮	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ, キャベツ, グリンピース しめじ	じゃがいも		25.1 g	
19 金	チリコンカン		牛肉, 豚肉, いんげん豆 ひよこ豆		にんじん	たまねぎ, にんにく	砂糖, でんぶん	サラダ油	2.3 g	
	(入学・進級お祝い献立) 日本では、お祝い事があると、赤飯を炊いて祝う食文化があります。もち米と小豆をいっしょに蒸してつくるごはんです。									
	梅赤飯		小豆			カリカリ梅	もち米, アルファ化米	ごま	703 kcal	
	ぶりフライ	○	ぶりフライ					揚げ油	23.5 g	
22 月	おおひら		鶏肉		にんじん	れんこん, ごぼう, しいたけ	じゃがいも ごんにやく, 砂糖		2.2 g	
	豆乳パンナコッタ						豆乳パンナコッタ			
	ごはん						ごはん		573 kcal	
	みそ汁	○	油揚げ, 麦みそ		ねぎ	たまねぎ, しめじ	じゃがいも		20.3 g	
23 火	チキンチンゴぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう, グリンピース	でんぶん, 砂糖	揚げ油, 揚げ油	2.0 g	
	ごはん						ごはん		582 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	サラダ油, ごま油	26.0 g	
	中華サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油	2.0 g	
24 水	ごはん						ごはん		564 kcal	
	ワンタンスープ	○	豚肉, かまぼこ		にんじん, チンゲンサイ	もやし, しいたけ		ワンタン皮	23.4 g	
	和風さんびら包み焼き		きんぴらハンバーグ						2.0 g	
	ごまじゃこサラダ			しらす干し	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	砂糖	ごま, ごま油		
25 木	(地場産給食・季節の料理) 春野菜のソテーには、下関産「アスパラガス」と、今が旬の「キャベツ」を使用する予定です。									
	パン						パン		574 kcal	
	クリーム煮	○	鶏肉, うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	26.0 g	
	春野菜のソテー		ベーコン		アスパラガス	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	2.4 g	
26 金	ごはん						ごはん		574 kcal	
	そばろ煮	○	牛肉, 角天, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	22.7 g	
	ゆずさちあえ		わかめ, しらす干し			キャベツ, きゅうり, ゆずさち酢	砂糖		1.5 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(他の日と使い回ししています)。