



令和6年4月分 学校給食献立表



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	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		
9 火	ごはん							ごはん	569 kcal	717 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, てんぷん, 砂糖	21.9 g	26.7 g
	ビーフンサラダ		まぐろ水煮		にんじん	きゅうり, もやし, スイートコーン	ビーフン, 砂糖	ごま油	1.5 g	1.9 g
	オレンジ					オレンジ				
10 水	パン							パン	702 kcal	742 kcal
	いちごジャム							いちごジャム	27.9 g	30.3 g
	キャベツと豆腐のスープ	○	豆腐, ベーコン		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	3.1 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		
11 木	ごはん							ごはん	562 kcal	713 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	27.7 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	1.7 g
	味付けのり									
12 金	ごはん							ごはん	551 kcal	699 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	26.1 g
	生揚げのみそがらめ		生揚げ, 牛肉, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, なら	たまねぎ	砂糖, てんぷん	サラダ油	1.9 g	2.4 g
15 月	ごはん							ごはん	580 kcal	740 kcal
	豆腐の中華煮	○	豆腐, 豚肉		にんじん, なら	キャベツ, たまねぎ, しょうが, しめじ	てんぷん, 砂糖	サラダ油	25.6 g	31.4 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	1.8 g
16 火	ごはん							ごはん	568 kcal	724 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	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油	26.0 g	31.4 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	1.5 g
17 水	パン							パン	594 kcal	733 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	30.9 g
	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, てんぷん	サラダ油	2.3 g	3.2 g
18 木	麦ごはん							ごはん, 山口県産押麦	582 kcal	778 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	25.6 g
	海そうサラダ					キャベツ, きゅうり, スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.1 g	2.9 g
	チーズキャンディ (中学校のみ)									
(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。「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。										
19 金	ごはん							ごはん	546 kcal	670 kcal
	若竹汁	○	豆腐	わかめ		たけのこ, えのきたけ			23.6 g	26.9 g
	メバルの唐揚げ		メバル唐揚げ					揚げ油	2.0 g	2.5 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		
22 月	ごはん							ごはん	573 kcal	763 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	24.4 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう, グリンピース	てんぷん, 砂糖	揚げ油	2.0 g	2.5 g
	アセロラゼリー (中学校のみ)							アセロラゼリー		
(入学・進級祝い献立) 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。										
23 火	梅赤飯		小豆			カリカリ梅	もち米, アルファ化米	ごま	703 kcal	754 kcal
	ぶりフライ	○	ぶりフライ					揚げ油	23.5 g	25.2 g
	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, こんにゃく, 砂糖		2.2 g	2.7 g
	豆乳パンナコッタ							豆乳パンナコッタ		
(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。										
24 水	パン							パン	574 kcal	781 kcal
	チョコビーンズ (中学校のみ)	○					チョコビーンズ		26.0 g	31.9 g
	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	2.4 g	3.1 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		
25 木	ごはん							ごはん	582 kcal	736 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	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	26.0 g	31.5 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	2.5 g
26 金	ごはん							ごはん	564 kcal	691 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	26.4 g
	和風きんぴら包み焼き		きんぴらハンバーグ						2.0 g	2.5 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	
(地場産給食・季節の料理) そぼろ煮には、下関産「グリンピース」を使用する予定です。										
30 火	ごはん							ごはん	574 kcal	728 kcal
	そぼろ煮	○	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	27.2 g
	ゆずきちあえ				わかめ, しらす干し	キャベツ, きゅうり, ゆずきち酢	砂糖		1.5 g	1.8 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)。