



# 令和6年4月分 学校給食献立表



小学校 Aコース

| 日   | 献立名  | 牛乳 | 赤色の食べもの<br>主に体をつくるはたらき    |                            | 緑色の食べもの<br>主に体の調子を整えるはたらき                                 |   | 黄色の食べもの<br>主にエネルギーになるはたらき |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量     |  |
|---|--|----|---------------------------|----------------------------|---|---|---------------------------|--|-----------------------------|--|
|   |  |    | 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<br>火                    | ごはん<br>魚そうめん汁<br>生揚げのみそがらめ | ○   | お魚パスタ<br>生揚げ、牛肉、豚肉<br>赤みそ、白みそ             | わかめ                       | にんじん、ねぎ<br>たまねぎ、えのきたけ                        |                             |  |
| 10<br>水   | ごはん<br>牛肉とじゃがいもの煮物<br>ごまあえ<br>味付けのり        | ○  | 牛肉、生揚げ                    |                            | にんじん、さやいんげん<br>たまねぎ<br>ほうれんそう、にんじん<br>キャベツ                |   |                           | ごはん<br>じゃがいも、しらたき<br>砂糖<br>ごま<br>ごま油         | 562 kcal<br>23.2 g<br>1.3 g |  |
| 11<br>木   | パン<br>いちごジャム<br>キャベツと豆腐のスープ<br>魚とポテトのカレー炒め | ○  | 豆腐、ベーコン<br>ホキの角切り         |                            | にんじん、ねぎ<br>にんじん<br>キャベツ、たまねぎ、しょうが<br>しいたけ<br>たまねぎ、グリーンピース |   |                           | パン<br>いちごジャム<br>じゃがいも、砂糖<br>揚げ油              | 702 kcal<br>27.9 g<br>2.8 g |  |
| 12<br>金   | ごはん<br>豚どんぶり<br>ビーフンサラダ<br>オレンジ            | ○  | 豚肉、油揚げ<br>まぐろ水煮           |                            | にんじん、ねぎ<br>にんじん   | しょうが、たまねぎ、ごぼう<br>きゅうり、もやし、スイートコーン<br>オレンジ |                           | ごはん<br>しらたき、てんぷん<br>砂糖<br>ビーフン、砂糖<br>ごま油     | 569 kcal<br>21.9 g<br>1.5 g |  |
| 15<br>月   | ごはん<br>含め煮<br>ごまマヨネーズあえ                    | ○  | 鶏肉、凍り豆腐<br>まぐろ水煮          |                            | にんじん、さやいんげん<br>にんじん                                       | ごぼう、しいたけ<br>キャベツ、きゅうり                     |                           | ごはん<br>こんにゃく<br>じゃがいも、砂糖<br>ごま<br>マヨネーズ(卵なし) | 568 kcal<br>26.0 g<br>1.3 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」のこです。生のたけのこを使用します。 |  |    |                           |                            |   |   |                           |  |                             |  |
| 16<br>火   | ごはん<br>若竹汁<br>メバルの唐揚げ<br>切り干しきんぴら          | ○  | 豆腐<br>メバル唐揚げ<br>牛肉        | わかめ                        |   | たけのこ、えのきたけ                                |                           | ごはん<br>しらたき、砂糖<br>ごま、サラダ油                    | 546 kcal<br>23.6 g<br>2.0 g |  |
| 17<br>水   | 麦ごはん<br>ハヤシライス<br>海そうサラダ                   | ○  | 牛肉、鶏レバー                   |                            | にんじん  | たまねぎ、グリーンピース、エリンギ<br>キャベツ、きゅうり<br>スイートコーン |                           | ごはん、山口県産押麦<br>サラダ油<br>サラダ油                   | 582 kcal<br>19.6 g<br>2.1 g |  |
| 18<br>木   | パン<br>野菜のスープ煮<br>チリコンカン                    | ○  | 鶏肉<br>牛肉、豚肉、いんげん豆<br>ひよこ豆 |                            | にんじん<br>にんじん  | たまねぎ、キャベツ、グリーンピース<br>しめじ<br>たまねぎ、にんにく     |                           | パン<br>じゃがいも<br>砂糖、てんぷん<br>サラダ油               | 594 kcal<br>25.1 g<br>2.3 g |  |
| 19<br>金   | ごはん<br>豆腐の中華煮<br>ねぎのパンパンジーサラダ              | ○  | 豆腐、豚肉<br>鶏肉               |                            | にんじん、にら<br>ねぎ、にんじん  | キャベツ、たまねぎ、しょうが<br>しめじ<br>もやし              |                           | ごはん<br>てんぷん、砂糖<br>ごま、ねりごま<br>ごま油、サラダ油        | 580 kcal<br>25.6 g<br>1.4 g |  |
| (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。       |  |    |                           |                            |   |   |                           |  |                             |  |
| 22<br>月   | 梅赤飯<br>ぶりフライ<br>おおひら<br>豆乳パンナコッタ           | ○  | 小豆<br>ぶりフライ<br>鶏肉         |                            |   | カリカリ梅                                     |                           | もち米、アルファ化米<br>ごま<br>揚げ油<br>豆乳パンナコッタ          | 703 kcal<br>23.5 g<br>2.2 g |  |
| 23<br>火   | ごはん<br>ワンタンスープ<br>和風きんぴら包み焼き<br>ごまじゃこサラダ   | ○  | 豚肉、かまぼこ<br>きんぴらハンバーグ      |                            | にんじん、チンゲンサイ<br>にんじん                                       | もやし、しいたけ<br>キャベツ、きゅうり、たまねぎ                |                           | ごはん<br>ワンタン皮<br>砂糖<br>ごま、ごま油                 | 564 kcal<br>23.4 g<br>2.0 g |  |
| 24<br>水   | ごはん<br>マーボー豆腐<br>中華サラダ                     | ○  | 豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ             |                            | にんじん、ねぎ<br>にんじん   | たまねぎ、しょうが、しいたけ<br>もやし、きゅうり                |                           | ごはん<br>てんぷん、砂糖<br>サラダ油、ごま油<br>ごま油            | 582 kcal<br>26.0 g<br>2.0 g |  |
| (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。                 |  |    |                           |                            |   |   |                           |  |                             |  |
| 25<br>木   | パン<br>クリーム煮<br>春野菜のソテー                     | ○  | 鶏肉、うずら卵<br>ベーコン           | 牛乳                         | にんじん  | たまねぎ、グリーンピース<br>キャベツ、スイートコーン              |                           | パン<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>サラダ油                  | 574 kcal<br>26.0 g<br>2.4 g |  |
| 26<br>金   | ごはん<br>みそ汁<br>チキンチキンごぼう                    | ○  | 油揚げ、麦みそ<br>鶏肉             |                            | ねぎ<br>にんじん  | たまねぎ、しめじ<br>ごぼう、グリーンピース                   |                           | ごはん<br>じゃがいも<br>てんぷん、砂糖<br>揚げ油               | 573 kcal<br>20.3 g<br>2.0 g |  |
| 30<br>火   | ごはん<br>いり卵<br>細切りサラダ<br>ふりかけ               | ○  | 鶏卵、鶏肉、かまぼこ                |                            | にんじん<br>にんじん  | たまねぎ、スイートコーン<br>グリーンピース<br>だいこん、もやし       |                           | ごはん<br>じゃがいも、砂糖<br>サラダ油<br>サラダ油              | 561 kcal<br>23.5 g<br>2.3 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山ログループ、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)。