



# 令和6年5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 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	
1水	ごはん スタミナ豚汁 ちくわの磯辺天ぷら 切り干し大根の甘酢あえ	○	豚肉,豆腐,麦みそ,白みそ ちくわ磯辺天ぷら		にら	にんにく,しょうが,ごぼう,もやし,しめじ	ごはん 揚げ油 ごま	564 kcal 21.3 g 2.0 g	
2木	ごはん いり卵 細切りサラダ ふりかけ	○	鶏卵,鶏肉,かまぼこ	ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ,スイートコーン,グリーンピース だいこん,もやし	ごはん じゃがいも,砂糖 砂糖	561 kcal 23.5 g 2.3 g	
7火	ごはん 中華スープ ビーフンと野菜の炒め物 ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉	ヨーグルト	にんじん,ねぎ チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,もやし しょうが,たけのこ,しいたけ	ごはん ビーフン,砂糖 ごま,ごま油	544 kcal 21.4 g 1.4 g	
(季節の料理) たけのこごはんには、成長が早い竹にあやかっ、子どもがぐんぐん成長するようにという願いがこめられています。5月ごろにとれたかつおは、秋のかつおに比べて、脂肪が少なくあっさりした味が楽しめます。									
8水	たけのこごはん かつおフライ くきわかめあえ 小野茶ムース	○	鶏肉,油揚げ かつおフライ わかめ佃煮		にんじん	たけのこ,グリーンピース キャベツ,きゅうり	アルファ化米,もち米 砂糖 揚げ油 ごま	647 kcal 24.9 g 2.0 g	
9木	ごはん カレーライス フレンチサラダ	○	牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,甘夏みかん	小野茶ムース ごはん,山口県産押麦 じゃがいも	614 kcal 19.8 g 2.3 g	
10金	丸型パン レタススープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	○	ベーコン ハンバーグ チーズ		にんじん	レタス,たまねぎ,スイートコーン,しめじ キャベツ,きゅうり	パン じゃがいも 砂糖,てんぷん マヨネーズ(卵なし)	614 kcal 26.2 g 3.1 g	
13月	減ごはん 肉うどん じゃこ天炒め	○	牛肉,油揚げ 角天	しらす干し	にんじん,ねぎ こまつな	たまねぎ,しいたけ キャベツ	ごはん 県産うどん,砂糖 ごま,サラダ油,ごま油	544 kcal 22.2 g 1.9 g	
14火	ごはん みそ汁 ソーセージカツ おひたし	○	生揚げ,麦みそ ソーセージカツ かつおぶし	わかめ	ねぎ ほうれんそう,にんじん	たまねぎ,えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも 揚げ油	600 kcal 23.2 g 2.2 g	
15水	ごはん 中華どんぶり 切り干し大根のサラダ	○	豚肉,いか,ちくわ まぐる水煮		チンゲンサイ,にんじん にんじん	たまねぎ,たけのこ,しいたけ 切り干し大根,きゅうり	ごはん てんぷん,砂糖 サラダ油,ごま油 マヨネーズ(卵なし) ごま	548 kcal 24.0 g 1.9 g	
16木	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 赤しそあえ 味付けのり	○	豚肉,生揚げ 味付けのり		にんじん,さやいんげん にんじん,赤しそ	しょうが,たまねぎ キャベツ,きゅうり	ごはん じゃがいも,砂糖 サラダ油	562 kcal 22.3 g 1.3 g	
17金	パン チョコジャム チキンピーズ わかめのサラダ オレンジ	○	鶏肉,大豆 わかめ		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,しめじ キャベツ,きゅうり,スイートコーン オレンジ	パン チョコジャム じゃがいも 砂糖 サラダ油	615 kcal 25.8 g 2.2 g	
20月	ごはん ごまみそ煮 月持ちししゃもの甘露煮 酢の物	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ,白みそ ししゃも甘露煮	しらす干し,わかめ	にんじん,さやいんげん	ごぼう キャベツ,きゅうり	ごはん じゃがいも,こんにゃく ごま,サラダ油	594 kcal 25.5 g 2.5 g	
(季節の料理) 立春から数えて88日目(5月2日頃)、春から夏に移る節目の日を八十八夜と言います。お茶は霜に弱いですが、この頃になると霜が降りなくなり、摘みとりが行われるようになります。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできると言い伝えられています。宇部市の小野地区には、お茶畑が広がっています。									
21火	ごはん 小野茶めんのスープ かつおとごぼうのからめ煮	○	鶏肉 かつお角切り		にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ,もやし ごぼう,グリーンピース,しょうが	ごはん 小野茶麺 砂糖 揚げ油	542 kcal 25.5 g 1.1 g	
22水	ごはん 肉団子のうま煮 もやしのソテー ミニゼリー(みかん)	○	ミートボール,角天,生揚げ まぐる水煮		にんじん ピーマン	たまねぎ,グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも,こんにゃく 砂糖 ミニゼリー(みかん) サラダ油	583 kcal 22.3 g 1.5 g	
23木	ごはん 親子どんぶり 白いんげん豆の白和え	○	鶏肉,鶏卵,かまぼこ 白いんげん,白みそ		にんじん,ねぎ ほうれんそう,にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん 砂糖 砂糖 ごま パン	550 kcal 25.1 g 2.3 g	
24金	パン マカロニのカレー煮 フルーツあえ 小魚	○	鶏肉 小魚		にんじん	たまねぎ,グリーンピース バナナ,パイナップル,みかん,もも	パン マカロニ,じゃがいも 砂糖 サラダ油	623 kcal 25.2 g 2.6 g	
27月	ごはん もずく汁 生揚げのみそ炒め ミニゼリー(りんご)	○	鶏肉,かまぼこ 生揚げ,豚肉,麦みそ	もずく	ねぎ にんじん,にら	たまねぎ,えのきたけ たまねぎ,たけのこ,しめじ	ごはん 砂糖 ミニゼリー(りんご) 揚げ油	539 kcal 22.3 g 1.7 g	
28火	チキンライス 白身魚フライ 千切りじゃがいものサラダ 豆乳ブラマンジェ	○	鶏肉 白身フライ まぐる水煮		にんじん,トマトジュース	たまねぎ,スイートコーン,グリーンピース きゅうり	アルファ化米,もち米 じゃがいも,砂糖 豆乳ブラマンジェ	629 kcal 25.9 g 2.1 g	
29水	ごはん かきたま汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の五目煮	○	鶏卵,かまぼこ いわしのかぼすレモン煮 大豆,鶏肉		ねぎ にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しめじ ごぼう	ごはん てんぷん こんにゃく,砂糖 サラダ油	571 kcal 26.1 g 2.2 g	
30木	ごはん 肉野菜炒め 梅ごまひじき トマト	○	牛肉,生揚げ,赤みそ ひじき		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,エリンギ,しょうが にんにく ねり梅	ごはん 砂糖 砂糖 ごま,ごま油	552 kcal 22.5 g 2.0 g	
31金	パン りんごジャム クリームシチュー ほうれん草とアーモンドのサラダ	○	鶏肉 牛乳		にんじん ほうれんそう	たまねぎ,グリーンピース スイートコーン	パン りんごジャム じゃがいも 砂糖 アーモンド,サラダ油	625 kcal 25.1 g 2.4 g	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食産産材利用拡大事業」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・献立が急ぎよ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)。