



令和6年5月分 学校給食献立表



中学校・小学校（親子・菊川）コース

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 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
1	ごはん スダシ豚汁 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	サラダ油 揚げ油 ごま	564 kcal 21.3 g 2.0 g	747 kcal 26.8 g 3.0 g
2	ごはん いり卵 細切りサラダ ふりかけ	○	鶏卵, 鶏肉, かまぼこ		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	サラダ油 サラダ油	561 kcal 23.5 g 2.3 g	710 kcal 28.2 g 2.7 g
7	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	732 kcal 30.6 g 4.0 g
8	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, グリンピース キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	ごはん, 山口県産押麦 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	614 kcal 19.8 g 2.3 g	779 kcal 23.6 g 2.9 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て、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。										
9	たけのこごはん かつおフライ きわがめあえ 小野茶ムース	○	鶏肉, 油揚げ かつおフライ		にんじん	たけのこ, グリンピース キャベツ, きゅうり	アルファ化米, もち米 砂糖	サラダ油 揚げ油	647 kcal 24.9 g 2.0 g	707 kcal 26.8 g 2.4 g
10	ごはん 中華スープ ピーマンと野菜の炒め物 ヨーグルト	○	鶏肉 豚肉		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 ピーマン, 砂糖	ごま, ごま油	544 kcal 21.4 g 1.4 g	675 kcal 24.8 g 1.7 g
13	減ごはん 肉うどん じゃこ天炒め	○	牛肉, 油揚げ 角天		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	703 kcal 26.8 g 2.7 g
14	パン チョコジャム チキンピーズ わかめのサラダ オレシジ	○	鶏肉, 大豆		にんじん	たまねぎ, グリンピース, しめじ キャベツ, きゅうり スイートコーン オレシジ	パン チョコジャム じゃがいも	サラダ油 サラダ油	615 kcal 25.8 g 2.2 g	753 kcal 31.0 g 3.0 g
15	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		チンゲンサイ 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	694 kcal 28.3 g 2.4 g
16	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		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	708 kcal 26.3 g 1.7 g
17	ごはん みそ汁 ソーゼージカツ おひだし	○	生揚げ, 麦みそ ソーゼージカツ かつおぶし	わかめ	ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	ごはん じゃがいも	揚げ油	600 kcal 23.2 g 2.2 g	758 kcal 28.3 g 2.8 g
20	ごはん ごまみそ煮 子持ちしじやもの甘露煮 酢の物	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ 白みそ しじやもの甘露煮		にんじん さやいんげん	ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく, 砂糖	ごま, サラダ油	594 kcal 25.5 g 2.5 g	751 kcal 30.6 g 3.0 g
21	パン マカロニのカレー煮 フルーツあえ 小魚	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース バナナ, バインアップル, 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	770 kcal 29.9 g 3.4 g
22	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 まぐろ水煮		にんじん ピーマン	たまねぎ, グリンピース もやし	ごはん じゃがいも こんにやく, 砂糖	サラダ油 サラダ油	583 kcal 22.3 g 1.5 g	748 kcal 26.7 g 1.7 g
23	ごはん 親子どんぶりの白和え 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	サラダ油 ごま	550 kcal 25.1 g 2.3 g	690 kcal 30.0 g 2.9 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。お茶は箱に弱いますが、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。										
24	ごはん 小野茶めんのスープ かつおごぼうのからめ煮	○	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	686 kcal 30.9 g 1.6 g
27	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)	サラダ油	539 kcal 22.3 g 1.7 g	675 kcal 26.9 g 2.1 g
28	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, グリンピース スイートコーン	パン りんごジャム じゃがいも	サラダ油 砂糖 アーモンド, サラダ	625 kcal 25.1 g 2.4 g	763 kcal 29.9 g 3.2 g
29	ごはん かきたま汁 いわしのほすれモン煮 大豆の五目煮	○	鶏卵, かまぼこ いわしほすれモン煮 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 こんにやく, 砂糖	サラダ油	571 kcal 26.1 g 2.2 g	704 kcal 30.2 g 2.5 g
30	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	サラダ油, ごま油 ごま, ごま油	552 kcal 22.5 g 2.0 g	701 kcal 26.7 g 2.3 g
31	チキンライス 白身魚フライ 干切りじゃがいものサラダ 豆乳ブラマンジェ	○	鶏肉 白身魚フライ まぐろ水煮		にんじん トマト	たまねぎ, スイートコーン グリーンピース	アルファ化米, もち米	サラダ油 揚げ油 サラダ油	629 kcal 25.9 g 2.1 g	718 kcal 30.0 g 2.8 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、J A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)。