



# 5月分 学校給食献立表



日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校		
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
1水	ごはん	○			にら	にんにく、しょうが、ごぼう、もやし、しめじ	ごはん					小魚
	スタミナ豚汁		豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ						サラダ油	746kcal	622kcal	
	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ、磯辺天ぷら						揚げ油	26.8g	23.8g	
	切り干し大根の甘酢あえ					切り干し大根、キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま				
2木	ごはん ぶりかけ	○					ごはん					きのご類
	いり卵		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	じゃがいも、砂糖	サラダ油	720kcal	581kcal			
	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	30.2g	25.8g		
7火	ごはん	○					ごはん					緑黄色野菜
	レタススープ		ベーコン	にんじん	レタス、たまねぎ、スイートコーン、しめじ	じゃがいも		726kcal	606kcal			
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				砂糖		26.0g	23.3g		
	チーズサラダ			チーズ		キャベツ、きゅうり		マヨネーズ（卵なし）				
8水	ごはん	○					ごはん					いも類
	中華スープ		鶏肉	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、もやし				701kcal	569kcal		
	ビーフンと野菜の炒め物		豚肉	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、たけのこ、しいたけ	ビーフン、砂糖	ごま、ごま油	27.8g	24.3g			
	ヨーグルト			ヨーグルト								
9木	たけのこごはん	○	鶏肉、油揚げ	にんじん	たけのこ、グリーンピース	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油				果物	
	かつおフライ		かつおフライ				揚げ油	720kcal	667kcal			
	くきわかめあえ			わかめ佃煮		キャベツ、きゅうり			27.2g	25.2g		
	小野茶ムース					小野茶ムース						
10金	ごはん	○					ごはん、山口県産小麦					豆・豆製品
	カレーライス		牛肉、鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	780kcal	626kcal		
	フレンチサラダ					キャベツ、きゅうり、甘藷みかん	砂糖	サラダ油	23.7g	20.2g		
13月	パン チョコジャム	○					パン、チョコジャム					種実類
	チキンピーズ		鶏肉、大豆	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油	753kcal	632kcal			
	わかめのサラダ オレンジ			わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン、オレンジ	砂糖	サラダ油	31.2g	26.4g		
14火	ごはん	○					ごはん					海そう類
	中華どんぶり		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	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	691kcal	560kcal			
	切り干し大根のサラダ			まぐろ水煮	にんじん	切り干し大根、きゅうり		マヨネーズ（卵なし）、ごま	28.4g	24.3g		
15水	減ごはん	○					ごはん					その他の野菜
	肉うどん		牛肉、油揚げ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	黒豆うどん、砂糖		701kcal	563kcal			
	じゃこ天炒め		角天	しらす干し	ごまつな	キャベツ		ごま、サラダ油、ごま油	27.8g	23.8g		
16木	ごはん 味付けのり	○					ごはん					魚介類
	豚肉とじゃがいもの煮物		豚肉、生揚げ	にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	722kcal	585kcal			
	赤しそあえ			にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり			27.4g	23.7g			
17金	ごはん	○					ごはん					その他の野菜
	みそ汁		生揚げ、麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		755kcal	603kcal		
	ソーセージカツ		ソーセージカツ					揚げ油	28.1g	23.6g		
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖						
20月	パン	○					パン					卵
	マカロニのカレー煮		鶏肉	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	マカロニ、じゃがいも、砂糖	サラダ油	780kcal	649kcal			
	フルーツあえ 小魚			小魚		バナナ、パインアップル、みかん、もも			29.9g	25.7g		
21火	ごはん	○					ごはん					乳製品
	小野茶めんのスープ		鶏肉	にんじん、ねぎ	たまねぎ、もやし	小野茶めん		701kcal	567kcal			
	かつおとごぼうのからめ煮		かつお角切り	にんじん	ごぼう、グリーンピース、しょうが	でんぷん、砂糖	揚げ油	32.7g	27.7g			
22水	ごはん	○					ごはん					果物
	ごまみそ煮		鶏肉、ちくわ、生揚げ、白みそ	にんじん、さやいんげん	ごぼう	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	ごま、サラダ油	740kcal	604kcal			
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						30.2g	26.3g		
	酢の物			しらす干し、わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖					
23木	ごはん	○					ごはん					いも類
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、かまぼこ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	砂糖	サラダ油	704kcal	572kcal			
	白いんげん豆の白和え		白いんげん、白みそ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、しめじ	砂糖	ごま	31.3g	26.7g			
24金	ごはん	○					ごはん					小魚
	肉団子のうま煮		ミートボール、角天、生揚げ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油	729kcal	594kcal			
	もやしのソテー ミニゼリー（みかん）2個		まぐろ水煮	ピーマン	もやし	ミニゼリー（みかん）	サラダ油	27.9g	23.9g			
27月	パン りんごジャム	○					パン、りんごジャム					豆・豆製品
	クリームシチュー		鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	745kcal	622kcal		
	ほうれん草とアーモンドのサラダ				ほうれんそう	キャベツ、スイートコーン	砂糖	アーモンド、サラダ油	29.2g	24.6g		
28火	ごはん	○					ごはん					果物
	もずく汁		鶏肉、かまぼこ	もずく	ねぎ	たまねぎ、えのきだけ			706kcal	569kcal		
	生あげのみそ炒め		生揚げ、豚肉、麦みそ	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ、しめじ	砂糖	サラダ油	29.9g	25.6g			
ミニゼリー（りんご）					ミニゼリー（りんご）							
29水	ごはん	○					ごはん					いも類
	肉野菜炒め		牛肉、生揚げ、赤みそ	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	砂糖	サラダ油、ごま油	704kcal	570kcal			
	梅ごまひじき トマト			ひじき	ねり梅、トマト	砂糖	ごま、ごま油	27.2g	23.4g			
30木	ごはん	○					ごはん					その他の野菜
	かきたま汁		鶏卵、かまぼこ	ねぎ	たまねぎ、しめじ	でんぷん		709kcal	586kcal			
	いわしのかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮						31.0g	27.6g		
大豆の五目煮	大豆、鶏肉	にんじん、さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	サラダ油							
31金	チキンライス	○	鶏肉	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	アルファ化米、もち米	サラダ油				乳製品	
	白身魚フライ		白身魚フライ				揚げ油	733kcal	646kcal			
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ水煮		きゅうり	じゃがいも、砂糖	サラダ油	30.5g	26.5g			
	豆乳ブラマンジェ					豆乳ブラマンジェ						

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、タコが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気を付けてください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。