



令和6年5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 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水 | 黒糖パン | | | | | | | 黒糖パン | 619 kcal | 781 kcal | |
| | スパゲティイタリアン | ○ | 豚肉 | | にんじん、ピーマン トマト | たまねぎ、エリンギ | スパゲティ | サラダ油 | 26.6 g | 32.5 g | |
| | ほうれん草とツ子のサラダ ごはん | | まぐろ水煮 | | ほうれん草 | キャベツ | 砂糖 | サラダ油 | 2.4 g | 3.3 g | |
| 2木 | スタミナ豚汁 | ○ | 豚肉、豆腐、麦みそ 白みそ | | 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 | 564 kcal | 747 kcal | |
| | ちくわの磯辺天ぷら 切り干し大根の甘酢あえ | | ちくわ磯辺天ぷら | | | | | 揚げ油 | 21.3 g | 26.8 g | |
| | | | | | | 切り干し大根、キャベツ、きゅうり | 砂糖 | ごま | 2.0 g | 3.0 g | |
| 7火 | 中華スープ | ○ | 鶏肉 | | にんじん、ねぎ チンゲンサイ | 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 | | 544 kcal | 675 kcal | |
| | ビーフンと野菜の炒め物 ヨーグルト | | 豚肉 | | にんじん | | ビーフン、砂糖 | ごま、ごま油 | 21.4 g | 24.8 g | |
| | | | | | | | | | 1.4 g | 1.7 g | |
| 8水 | 丸型パン | | | | | | パン | | 619 kcal | 737 kcal | |
| | 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 | | 27.1 g | 31.5 g | |
| | 煮込みハンバーグ チーズサラダ | | ハンバーグ | | | キャベツ、きゅうり | 砂糖、てんぷん | マヨネーズ(卵なし) | 3.1 g | 4.0 g | |
| 9木 | 麦ごはん 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 | ごはん、山口県産押麦 じゃがいも | サラダ油 サラダ油 | 614 kcal | 779 kcal | |
| | (季節の料理) たけのこごはんは、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。 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 10金 | 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、グリーンピース | ごはん、砂糖 | サラダ油 揚げ油 | 647 kcal | 707 kcal | |
| | | | | | | キャベツ、きゅうり | | | 24.9 g | 26.8 g | |
| | | | | | | | 小野茶ムース | | 2.0 g | 2.4 g | |
| 13月 | 減ごはん 肉うどん じゃこ天炒め ごはん | ○ | 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 | | 544 kcal | 703 kcal | |
| | | | | | | | | ごま、サラダ油、ごま油 | 22.2 g | 26.8 g | |
| | | | | | | | | | 1.9 g | 2.7 g | |
| 14火 | みそ汁 ソーゼージカツ おひたし | ○ | 生揚げ、麦みそ ソーゼージカツ | | ねぎ | たまねぎ、えのきたけ | ごはん じゃがいも | 揚げ油 | 600 kcal | 758 kcal | |
| | | | かつおぶし | | ほうれん草、 にんじん | もやし | 砂糖 | | 23.2 g | 28.3 g | |
| | | | | | | | | | 2.2 g | 2.8 g | |
| 15水 | パン チョコジャム チキンピザ わかめのサラダ オレンジ ごはん | ○ | 鶏肉、大豆 | | 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 | サラダ油 サラダ油 | 615 kcal | 753 kcal | |
| | | | | | | | | | 25.8 g | 31.0 g | |
| | | | | | | | | | 2.2 g | 3.0 g | |
| 16木 | 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 | ごはん てんぷん、砂糖 | サラダ油、ごま油 | 566 kcal | 719 kcal | |
| | | | 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 | 24.9 g | 29.7 g | |
| | | | | | | | | | 1.9 g | 2.5 g | |
| 17金 | 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 | 708 kcal | |
| | | | | | | | | | 22.3 g | 26.3 g | |
| | | | | | | | | | 1.3 g | 1.7 g | |
| 20月 | 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 | | 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 | 592 kcal | 748 kcal | |
| | | | | | | キャベツ、きゅうり | | | 25.3 g | 30.5 g | |
| | | | | | | | | | 2.5 g | 3.1 g | |
| (季節の料理) 立春から数えて8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。 | | | | | | | | | | | |
| 21火 | 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、グリーンピース、しょうが | ごはん 小野茶麺 砂糖 | 揚げ油 | 543 kcal | 686 kcal | |
| | | | | | | | | | 25.5 g | 30.9 g | |
| | | | | | | | | | 1.1 g | 1.6 g | |
| 22水 | パン マカロニのカレー煮 フルーツあえ 小魚 ごはん | ○ | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ、グリーンピース | パン マカロニ、じゃがいも 砂糖 | サラダ油 | 623 kcal | 770 kcal | |
| | | | | | | バナナ、パイナップル、 みかん、もも | | | 25.2 g | 29.9 g | |
| | | | | | | | | | 2.6 g | 3.4 g | |
| 23木 | 肉団子のうま煮 もやしのソテー | ○ | 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 | ごはん じゃがいも | サラダ油 | 577 kcal | 726 kcal | |
| | | | まぐろ水煮 | | ピーマン | もやし | こんにやく、砂糖 | 揚げ油 | 23.0 g | 27.5 g | |
| | | | | | | | | | 1.5 g | 1.7 g | |
| 24金 | ごはん 親子どんぶり 白いんげん豆の白あえ | ○ | 鶏肉、鶏卵、かまぼこ 白いんげん、白みそ | | にんじん、ねぎ ほうれん草、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 | 690 kcal | |
| | | | | | | | | | 25.1 g | 30.0 g | |
| | | | | | | | | | 2.3 g | 2.9 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 | | 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 | | 539 kcal | 675 kcal | |
| | | | | | | | | | 22.3 g | 26.9 g | |
| | | | | | | | | | 1.7 g | 2.1 g | |
| 28火 | チキンライス 自身魚フライ 千切りじゃがいものサラダ 豆乳ブラマンジェ | ○ | 鶏肉 | | 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 | ごはん | サラダ油 | 629 kcal | 718 kcal | |
| | | | 自身フライ | | | きゅうり | | 揚げ油 | 25.9 g | 30.0 g | |
| | | | まぐろ水煮 | | | | | | 2.1 g | 2.8 g | |
| 29水 | パン りんごジャム クリームシチュー ほうれん草とアネモンドのサラダ | ○ | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、グリーンピース スイートコーン | りんごジャム じゃがいも | サラダ油 | 625 kcal | 763 kcal | |
| | | | | | | | | | 25.1 g | 29.9 g | |
| | | | | | | | | | 2.4 g | 3.2 g | |
| 30木 | ごはん かきたま汁 いわじのかぼすレモン煮 大豆の五目煮 | ○ | 鶏卵、かまぼこ いわじかぼすレモン煮 | | ねぎ | たまねぎ、しめじ | ごはん てんぷん | | 571 kcal | 704 kcal | |
| | | | 大豆、鶏肉 | | にんじん、さやいんげん | ごぼう | こんにやく、砂糖 | 揚げ油 | 26.1 g | 30.2 g | |
| | | | | | | | | | 2.2 g | 2.5 g | |
| 31金 | 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 | | 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 | 552 kcal | 701 kcal | |
| | | | | | | ねり梅 | | | 22.5 g | 26.7 g | |
| | | | | | | トマト | | | 2.0 g | 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、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)。