



令和6年度2月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

下関市立中部学校給食共同調理場

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		家庭にとって 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	
3月	黒糖パン ボルシチ フルーツあえ 	○	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ、キャベツ、ピーズ、にんにく	黒糖パン じゃがいも	サラダ油	743 kcal 27.8 g	609 kcal 23.5 g	緑黄色野菜
4火	ごはん ビーフンとひじきのスープ マーボー大根 ぶどうゼリー	○	鶏肉 豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、にら	たまねぎ だいこん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、しいたけ	ごはん ビーフン、じゃがいも でんぶ、砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 サラダ油、ごま油	708 kcal 25.2 g	577 kcal 21.3 g	魚
5水	ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 ひじきの炒め煮	○	鶏肉、 かき揚げ さばの生姜煮 鶏肉、油揚げ		ねぎ、にんじん	たまねぎ	ごはん でんぶ しらたき、砂糖		711 kcal 30.2 g	590 kcal 27.1 g	その他の野菜
6木	減ごはん カレーうどん 大根サラダ	○	牛肉、 かき揚げ まぐろ、油揚げ		にんじん、ねぎ ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ だいこん	減 うどん 砂糖	サラダ油 サラダ油	731 kcal 24.5 g	588 kcal 20.9 g	乳製品
7金	ごはん ふく鍋  きんぴら いよかん	○	ふく 、豆腐、油揚げ、麦みそ 豚肉		にんじん にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん、えのきだけ、白ねぎ ごぼう いよかん	ごはん しらたき、砂糖		705 kcal 29.9 g	574 kcal 25.7 g	小魚
10月	パン クリームスバゲティ 海そうサラダ	○	鶏肉、ベーコン 海菜サラダ、わかめ	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、スイートコーン	パン スバゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	720 kcal 31.0 g	589 kcal 26.0 g	果物
12水	わかめごはん 豆とかぼちゃのコロッケ ごぼうのドレッシングサラダ	○	わかめ 、油揚げ 豆とかぼちゃのコロッケ まぐろ、油揚げ	わかめ	にんじん		アルファ化米、もち米、しらたき、砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま、サラダ油	709 kcal 22.8 g	653 kcal 21.0 g	その他の野菜
13木	ごはん 魚そうめん汁 いわしの味噌煮 大豆の五目煮	○	お魚、パスタ いわしの味噌煮 大豆、鶏肉		にんじん、ほうれんそう にんじん、さやいんげん	たまねぎ ごぼう、しいたけ	ごはん こんにゃく、砂糖		736 kcal 30.4 g	611 kcal 27.0 g	海そう類
14金	ごはん 親子煮 ごまじゃこサラダ	○	鶏肉、 鶏卵 、 かき揚げ しらす干し		にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、ごま油	707 kcal 28.7 g	569 kcal 24.6 g	緑黄色野菜
17月	パン チョコビーンズ ABCスープ 鯨のケチャップ炒め	○	鶏肉 鯨肉		にんじん にんじん、ピーマン	たまねぎ、はくさい たまねぎ、エリンギ	パン チョコビーンズ マカロニ、じゃがいも でんぶ、砂糖		723 kcal 28.3 g	604 kcal 23.9 g	豆・豆製品
18火	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	○	豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、しょうが、しいたけ もやし、きゅうり	ごはん でんぶ、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	740 kcal 30.2 g	599 kcal 25.9 g	小魚
19水	ごはん うま煮 白いんげん豆の白和え	○	鶏肉、 うま煮 、生揚げ 白いんげん、白みそ		にんじん、さやいんげん ほうれんそう、にんじん	ごぼう、しいたけ はくさい	ごはん じゃがいも、こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油 ねりごま	719 kcal 28.5 g	582 kcal 24.6 g	乳製品
20木	ごはん わかめスープ ビビンバ  チーズキャンディー	○	豆腐 牛肉、赤みそ、 鶏卵 ナムル チーズ	わかめ		たまねぎ、えのきだけ ほうれんそう、にんじん ほうれんそう、にんじん もやし	ごはん ごま油 砂糖 ごま、サラダ油、ごま油 ごま、ごま油		708 kcal 30.1 g	576 kcal 25.8 g	いも類
21金	ごはん キャベツと豆腐のスープ  豚肉の梅みそ炒め  ふりかけ	○	豆腐、鶏肉 豚肉、赤みそ		にんじん にんじん、ねぎ	キャベツ 、たまねぎ、しょうが たまねぎ、しめじ、ねり梅	ごはん サラダ油 砂糖 ごま、サラダ油	サラダ油	703 kcal 30.0 g	571 kcal 25.8 g	きのこ類
25火	ごはん ピリ辛豚どん ひじきのマヨネーズあえ	○	豚肉 まぐろ、油揚げ		にんじん、ねぎ ほうれんそう	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ、ごぼう キャベツ	ごはん しらたき、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、マヨネーズ（卵なし）	702 kcal 26.4 g	566 kcal 22.5 g	卵
26水	根菜とツナの炊き込みごはん あじメンチカツ パンパンジーサラダ ヨーグルト	○	まぐろ、油揚げ あじメンチカツ 鶏肉 ヨーグルト		にんじん、さやいんげん にんじん	根菜 、れんこん、ごぼう、しょうが もやし、キャベツ	アルファ化米、もち米、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油 ごま、ねりごま、ごま油、サラダ油	704 kcal 27.9 g	644 kcal 25.7 g	果物
27木	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 酢の物	○	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	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 砂糖	サラダ油	719 kcal 27.4 g	582 kcal 23.6 g	種実類
28金	麦ごはん  ハヤシライス 白菜とりんごのサラダ お祝いクレープ（いちご）	○	牛肉、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ はくさい、きゅうり、りんご いちごクレープ	ごはん、山口県産小麦 砂糖 いちごクレープ	サラダ油 サラダ油	838 kcal 24.8 g	692 kcal 21.3 g	緑黄色野菜

※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つけください。

※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。