



令和7年3月分

学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

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<br>肉・魚・卵・豆・豆製品         | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう | 3群<br>色のこい野菜        | 4群<br>その他の野菜・果物            | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂類・種実類     |          |            |        |
| (行事食) ひなまつりにちなみ、具だくさんの五目ずしを取り入れました。<br>(デザート) いちご味のクレープです。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 |                       |    |                           |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 3月                                                                                   | 五目ずし                  | ○  | かまぼこ、油揚げ                  |                     | にんじん                | ごぼう、グリーンピース<br>しいたけ        | アルファ化米、もち米<br>砂糖    | サラダ油              | 540 kcal | 686 kcal   |        |
|                                                                                      | 鶏のから揚げ                |    | 鶏肉                        |                     |                     | でんぶん                       | 揚げ油                 | 22.4 g            | 26.2 g   |            |        |
|                                                                                      | 赤しそあえ                 |    |                           | にんじん、赤しそ            | キャベツ、きゅうり           |                            |                     | 1.6 g             | 2.0 g    |            |        |
|                                                                                      | ひなあられ(小学校のみ)          |    |                           |                     |                     | ひなあられ                      |                     |                   |          |            |        |
|                                                                                      | お祝いクレープ (いちご) (中学校のみ) |    |                           |                     |                     | お祝いいちごクレープ                 |                     |                   |          |            |        |
| 4月                                                                                   | パン                    | ○  |                           |                     |                     |                            | パン                  |                   | 558 kcal | 696 kcal   |        |
|                                                                                      | トマトシチュー               |    | ミートボール、ベーコン<br>いんげん豆、ひよこ豆 |                     | トマト、にんじん<br>トマトジュース | キャベツ、たまねぎ、にんにく             |                     | サラダ油              | 25.4 g   | 30.7 g     |        |
|                                                                                      | シーフードサラダ              |    | まぐろ水煮                     | わかめ                 |                     | だいこん、きゅうり<br>スイートコーン       | 砂糖                  | サラダ油              | 1.9 g    | 2.7 g      |        |
| はなっこりーは山口県生まれのオリジナル野菜で、中国野菜のサイシンとブロッコリーをかけ合わせて作られました。                                |                       |    |                           |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 5月                                                                                   | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 624 kcal | 756 kcal   |        |
|                                                                                      | 高野豆腐の卵とじ              |    | 凍り豆腐、鶏卵、鶏肉<br>かまぼこ        |                     | ほうれんそう<br>にんじん      | たまねぎ、ごぼう                   | 砂糖                  | サラダ油              | 27.6 g   | 32.5 g     |        |
|                                                                                      | はなっこりーとキャベツのごまあえ      |    |                           | はなっこりー<br>にんじん      | キャベツ                | 砂糖                         | ごま                  | 1.7 g             | 2.1 g    |            |        |
|                                                                                      | 大豆と小魚ミックス             |    | 大豆と小魚ミックス                 |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| (季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのきたけ、山うど、なめこ、孟宗竹の山菜が使われています。                                |                       |    |                           |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 6月                                                                                   | 減ごはん                  | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 565 kcal | 697 kcal   |        |
|                                                                                      | 山菜うどん                 |    | 鶏肉、油揚げ、かまぼこ               |                     | にんじん、ねぎ             | 山菜                         | 県産うどん、砂糖            |                   | 21.5 g   | 25.3 g     |        |
|                                                                                      | 子持ちししゃもの甘露煮           |    | ししゃも甘露煮                   |                     |                     |                            |                     |                   | 2.1 g    | 2.6 g      |        |
|                                                                                      | 切り干し大根の甘酢あえ           |    |                           |                     |                     | 切り干し大根、キャベツ<br>きゅうり        | 砂糖                  | ごま                |          |            |        |
| 7月                                                                                   | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 584 kcal | 中学校<br>卒業式 |        |
|                                                                                      | 豆腐の中華煮                |    | 豆腐、豚肉、かまぼこ                |                     | にんじん、ねぎ             | はくさい、たまねぎ、しょうが             | でんぶん、砂糖             | サラダ油              | 26.8 g   |            |        |
|                                                                                      | 中華サラダ                 |    | まぐろ水煮                     |                     | にんじん                | もやし、きゅうり                   | 砂糖                  | ごま油               | 1.8 g    |            |        |
| 10月                                                                                  | 味付けのり                 |    | 味付けのり                     |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
|                                                                                      | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 573 kcal | 699 kcal   |        |
|                                                                                      | 沢煮碗                   |    | 豚肉                        |                     | にんじん、ねぎ             | ごぼう、もやし、しいたけ               |                     | サラダ油              | 23.7 g   | 28.1 g     |        |
|                                                                                      | いわしの梅煮                |    | いわし梅煮                     |                     |                     |                            |                     |                   | 1.4 g    | 1.8 g      |        |
| 磯香あえ                                                                                 |                       |    | 県産きざみ焼のり                  | こまつな                | キャベツ                | 砂糖                         |                     |                   |          |            |        |
| 11月                                                                                  | パン                    | ○  |                           |                     |                     |                            | パン                  |                   | 599 kcal | 754 kcal   |        |
|                                                                                      | スパゲティイタリアン            |    | 豚肉                        |                     | にんじん、ピーマン<br>トマト    | たまねぎ、エリンギ                  | スパゲティ               | サラダ油              | 26.0 g   | 32.3 g     |        |
|                                                                                      | ほうれん草とツナのサラダ          |    | まぐろ水煮                     |                     | ほうれんそう              | キャベツ                       | 砂糖                  | ごま、サラダ油           | 2.4 g    | 3.1 g      |        |
| 12月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 527 kcal | 693 kcal   |        |
|                                                                                      | 中華スープ                 |    | 豚肉、かまぼこ                   |                     | にんじん、ねぎ             | はくさい、もやし、しいたけ              |                     |                   | 22.2 g   | 28.2 g     |        |
|                                                                                      | 魚の甘酢炒め                |    | ホキの角切り                    |                     | にんじん                | たまねぎ、たけのこ                  | 砂糖                  | 揚げ油、サラダ油          | 1.7 g    | 2.2 g      |        |
|                                                                                      | ヨーグルト (中学校のみ)         |    |                           | 県産ヨーグルト             |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 13月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 609 kcal | 753 kcal   |        |
|                                                                                      | カレーライス                |    | 牛肉、鶏レバー                   |                     | にんじん                | たまねぎ、グリーンピース               | じゃがいも               | サラダ油              | 21.5 g   | 26.0 g     |        |
|                                                                                      | ツナサラダ                 |    | まぐろ水煮                     | わかめ                 |                     | キャベツ、きゅうり                  |                     | マヨネーズ (卵なし)       | 2.5 g    | 3.0 g      |        |
| 14月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 593 kcal | 721 kcal   |        |
|                                                                                      | ヤーコンめん汁               |    | 鶏肉                        |                     | にんじん、ねぎ             | たまねぎ、もやし、しいたけ              | ヤーコンめん              |                   | 23.7 g   | 28.1 g     |        |
|                                                                                      | 生揚げのみそ炒め              |    | 生揚げ、豚肉、麦みそ                |                     | にんじん、にら             | たまねぎ、しめじ                   | 砂糖                  | ごま、サラダ油           | 1.9 g    | 2.4 g      |        |
|                                                                                      | いよかん                  |    |                           |                     |                     | いよかん                       |                     |                   |          |            |        |
| (デザート) いちご味のクレープです。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。                                           |                       |    |                           |                     |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 17月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 723 kcal | 773 kcal   |        |
|                                                                                      | みそ汁                   |    | 生揚げ、麦みそ                   | わかめ                 | ねぎ                  | たまねぎ、しめじ                   | じゃがいも               |                   | 24.1 g   | 28.1 g     |        |
|                                                                                      | チキンチキンごぼう             |    | 鶏肉                        |                     | にんじん                | ごぼう、グリーンピース                | でんぶん、砂糖             | 揚げ油               | 2.0 g    | 2.5 g      |        |
|                                                                                      | お祝いクレープ (いちご) (小学校のみ) |    |                           |                     |                     |                            | お祝いいちごクレープ          |                   |          |            |        |
| 18月                                                                                  | パン                    | ○  |                           |                     |                     |                            | パン                  |                   | 580 kcal | 708 kcal   |        |
|                                                                                      | マーマレード                |    |                           |                     |                     |                            | マーマレード              |                   | 24.3 g   | 29.7 g     |        |
|                                                                                      | カレー風味のポトフ             |    | 豚肉                        |                     | にんじん                | 県産れんこん、ごぼう<br>たまねぎ、グリーンピース | じゃがいも               | サラダ油              | 2.1 g    | 3.0 g      |        |
|                                                                                      | ほうれん草のソテー             |    | ベーコン                      |                     | ほうれんそう              | キャベツ、スイートコーン               |                     | サラダ油              |          |            |        |
| 19月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 581 kcal | 721 kcal   |        |
|                                                                                      | 豆腐の中華煮                |    | 豆腐、豚肉、かまぼこ                |                     | にんじん、ねぎ             | はくさい、たまねぎ、しょうが             | でんぶん、砂糖             | サラダ油              |          | 小学校<br>卒業式 | 31.8 g |
|                                                                                      | 中華サラダ                 |    | まぐろ水煮                     |                     | にんじん                | もやし、きゅうり                   | 砂糖                  | ごま油               | 2.0 g    |            |        |
|                                                                                      | 味付けのり                 |    |                           | 味付けのり               |                     |                            |                     |                   |          |            |        |
| 21月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 581 kcal | 717 kcal   |        |
|                                                                                      | 親子どんぶり                |    | 鶏肉、鶏卵、かまぼこ                |                     | にんじん、ねぎ             | たまねぎ、えのきたけ                 | 砂糖                  | サラダ油              | 26.1 g   | 31.5 g     |        |
|                                                                                      | じゃこ天炒め                |    | 角天                        | しらす干し               | こまつな                | キャベツ                       |                     | ごま、サラダ油<br>ごま油    | 2.3 g    | 2.8 g      |        |
|                                                                                      | オレンジ                  |    |                           |                     |                     | オレンジ                       |                     |                   |          |            |        |
| 24月                                                                                  | ごはん                   | ○  |                           |                     |                     |                            | ごはん                 |                   | 599 kcal | 736 kcal   |        |
|                                                                                      | 含め煮                   |    | 鶏肉、角天、凍り豆腐                |                     | にんじん<br>さやいんげん      | ごぼう、しいたけ                   | じゃがいも、砂糖            | サラダ油              | 27.1 g   | 32.5 g     |        |
|                                                                                      | ごまマヨネーズあえ             |    | まぐろ水煮                     |                     | にんじん                | キャベツ、きゅうり                  | 砂糖                  | ごま<br>マヨネーズ (卵なし) | 1.7 g    | 2.0 g      |        |
| 25月                                                                                  | パン                    | ○  |                           |                     |                     |                            | パン                  |                   | 587 kcal | 731 kcal   |        |
|                                                                                      | 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<br>グリーンピース    | じゃがいも、砂糖            | サラダ油              | 28.4 g   | 34.4 g     |        |
|                                                                                      | 細切りサラダ                |    |                           | ひじき                 | にんじん                | だいこん、もやし                   | 砂糖                  | ごま、サラダ油           | 2.6 g    | 3.3 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山ノ口グループ、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）。