

※よくかんで食べましょう

れい わ ねん ど がつ ぶん がっこう きゅうしよく こんだて ひょう

令和6年度3月分 学校給食献立表

しものけしつ、ちゅうぶ、がかにつ、きゅうしよきょうどうこうりょう、じょう
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	
3月	パン	○					パン		748 kcal	622 kcal	さかな
	いちごジャム						いちごジャム		30.2 g	25.6 g	
	白菜のミルク煮		鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん	はくさい、たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油			
	アーモンドあえ				ほうれんそう	キャベツ、もやし	砂糖	アーモンド			
4火	五目すし	○	かまぼこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、グリーンピース、しいたけ	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	675 kcal	594 kcal	緑黄色野菜
	鶏のから揚げ		鶏肉				でんぷん	揚げ油	29.8 g	26.0 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、マヨネーズ（卵なし）				
	ひなあられ						ひなあられ				
5水	ごはん	○					ごはん		740 kcal	642 kcal	いも類
	沢煮椀		豚肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、もやし、しいたけ		サラダ油	30.1 g	27.6 g	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮								
	磯香あえ			黒豆きざみ梅のり	こまつな	キャベツ	砂糖				
大豆と小魚ミックス	大豆と小魚ミックス										
6木	ごはん	○					ごはん		712 kcal	592 kcal	豆・豆製品
	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	31.5 g	27.2 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、ごま油			
	オレンジ					オレンジ					
7金	ごはん	○					ごはん		/	605 kcal	たまご
	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	でんぷん、砂糖	サラダ油		28.1 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			
	味つけのり			味付けのり							
10月	パン	○					パン		720 kcal	593 kcal	きのこ類
	トマトシチュー		ミートボール、ベーコン、いんげん豆、ひよこ豆、白いんげん豆、塩いんげん豆		トマト、にんじん、トマトジュース	キャベツ、たまねぎ、にんにく	じゃがいも	サラダ油	32.0 g	27.0 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、スイートコーン	砂糖	サラダ油			
11火	ごはん	○					ごはん		715 kcal	596 kcal	いも類
	高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、鶏卵、鶏肉、かまぼこ		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、ごぼう	砂糖	サラダ油	30.9 g	27.0 g	
	はなっこりーとキャベツのごまあえ				はなっこりー、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
12水	ごはん	○					ごはん		705 kcal	584 kcal	緑黄色野菜
	山菜うどん		鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	山菜	黒豆うどん、砂糖		28.0 g	24.2 g	
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮								
	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			
13木	ごはん	○					ごはん		755 kcal	630 kcal	きのこ類
	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	26.1 g	22.9 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）			
14金	ごはん	○					ごはん		701 kcal	540 kcal	果物
	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		サラダ油	28.4 g	22.7 g	
	魚の甘酢炒め		ホキの角切り		にんじん	たまねぎ、だけのこ	砂糖	揚げ油、サラダ油			
	ヨーグルト（中学校のみ）			黒豆ヨーグルト							
17月	パン	○					パン		725 kcal	650 kcal	海そう類
	マーマレード						マーマレード		29.1 g	25.8 g	
	カレー風味のポトフ		豚肉		にんじん	黒豆、れんこん、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油			
	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			
18火	ごはん	○					ごはん		781 kcal	657 kcal	さかな
	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		28.3 g	24.7 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	でんぷん、砂糖	揚げ油			
	ふりかけ										
19水	ごはん	○					ごはん		721 kcal	/	たまご
	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	でんぷん、砂糖	サラダ油	31.7 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			
	味つけのり			味付けのり							
21金	ごはん	○					ごはん		816 kcal	677 kcal	小魚
	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		39.6 g	33.9 g	
	鯨の竜田揚げ		鯨肉					揚げ油			
	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、しめじ	砂糖	ごま、サラダ油			
24月	パン	○					パン		755 kcal	619 kcal	乳・乳製品
	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	32.3 g	27.2 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			
25火	ごはん	○					ごはん		/	634 kcal	緑黄色野菜
	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		26.6 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			
	いよかん					いよかん					

※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。