



令和7年4月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんばく質 食塩相当量
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
9月水	ごはん						ごはん		597 kcal
	豆腐の中華煮	○	豆腐, 豚肉		にんじん, にら	キャベツ, たまねぎ, たけのこ, しょうが	でんぶん, 砂糖	サラダ油	27.2 g
	ねぎのパンパンジーサラダ		鶏肉		ねぎ, にんじん	もやし	砂糖	ごま, ねりごま ごま油, サラダ油	1.6 g
10月木	ごはん						ごはん		589 kcal
	ポークハヤシライス	○	豚肉, 鶏レバー		にんじん	たまねぎ, グリンピース, しめじ		サラダ油	19.5 g
	海そうサラダ			海藻サラダ, わかめ		キャベツ, きゅうり, スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.3 g
11月金	パン						パン		585 kcal
	肉団子のケチャップ煮	○	ミートボール		にんじん	たまねぎ, グリンピース, しめじ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	23.6 g
	ごぼうのドレッシングサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう, きゅうり	砂糖	ごま, サラダ油	2.3 g
14月	ごはん						ごはん		567 kcal
	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん, ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			23.1 g
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ, 豚肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース	砂糖, でんぶん	サラダ油	1.7 g
15月火	ごはん						ごはん		574 kcal
	含め煮	○	鶏肉, ちくわ, 凍り豆腐		にんじん, さやいんげん	ごぼう, しいたけ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	27.7 g
	ごまあえ				ほうれんそう, にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	1.7 g
16月水	ごはん			小魚					
	マーボー豆腐	○	豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, しょうが, しいたけ	でんぶん, 砂糖	サラダ油, ごま油	26.4 g
	中華サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油	2.0 g
17月木	ごはん						ごはん		696 kcal
	キャベツのみそ汁	○	生揚げ, 麦みそ	わかめ	ねぎ	キャベツ, たまねぎ, えのきたけ			22.7 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう, グリンピース	でんぶん, 砂糖	揚げ油	2.1 g
18月金	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー		
	パン						パン		589 kcal
	スパゲティイタリアン	○	豚肉		にんじん, ビーマン トマト	たまねぎ, エリンギ	スパゲティ	サラダ油	22.6 g
	フレンチサラダ					キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	砂糖	サラダ油	2.2 g
(入学・進級お祝い献立) 日本では、お祝いの事があると、赤飯を炊いて祝う食文化があります。もち米と小豆をいっしょに蒸してつくるごはんです。									
21月	赤飯		小豆				もち米, アルファ化米	ごま	655 kcal
	メバルの唐揚げ	○	メバル唐揚げ					揚げ油	24.9 g
	筑前煮		鶏肉, 生揚げ		にんじん, さやいんげん	ごぼう, たけのこ	こんにやく, 砂糖	サラダ油	1.8 g
22月火	アセロラゼリー						アセロラゼリー		
	ごはん						ごはん		598 kcal
	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	23.8 g
23月水	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)	1.4 g
	ごはん						ごはん		617 kcal
	カレーライス	○	牛肉, 鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	19.2 g
	フルーツあえ					バナナ, バインアップル, みかん もも			2.1 g
(季節の料理) 若竹汁は、わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁です。「若」は「わかめ」「竹」は「たけのこ」のことです。生のたけのこを使用します。									
24月木	ごはん						ごはん		559 kcal
	若竹汁	○	豆腐	わかめ		たけのこ, えのきたけ			24.1 g
	白身魚のフライ		白身フライ					揚げ油	1.7 g
25月金	きんぴら		牛肉		にんじん, さやいんげん	ごぼう	しらたき, 砂糖	ごま, サラダ油	
	(地場産給食・季節の料理) 春野菜のソテーには下関産「アスパラガス」と、今が旬の「キャベツ」を使用する予定です。								
	パン						パン		568 kcal
28月	クリーム煮	○	鶏肉, 大豆	牛乳, チーズ	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	25.9 g
	春野菜のソテー		ベーコン		アスパラガス	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	2.3 g
	ごはん						ごはん		582 kcal
30月水	豚玉どんぶり	○	豚肉, 鶏卵		にんじん, ねぎ	しょうが, たまねぎ, ごぼう	しらたき, 砂糖	サラダ油	23.5 g
	ビーフンサラダ				にんじん	きゅうり, もやし, スイートコーン	ビーフン, 砂糖	ごま油	1.6 g
	ごはん						ごはん		568 kcal
31月水	そぼろ煮	○	鶏肉, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	23.7 g
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		こまつな	キャベツ, 切り干し大根	砂糖	ごま	1.0 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）。