



れいわ
令和7年度

ねんど
4月分

がっこう
学校給食

きゅうしよく
献立表

こんだて
ひょう



しもせきしりつちゅうがっこうきゅうしよくきょうどうちゅうりじょう
下関市立中部学校給食共同調理場

※よくかんでたべましょう

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	
9 水	ごはん	○					ごはん				いも類
	豆腐の中華煮		豆腐,豚肉		にんじん,にら	キャベツ,たまねぎ,だけのこ, しょうが	でんぶん,砂糖	サラダ油	757kcal	612kcal	
	ねぎのバンバンジーサラダ		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	33.0g	28.1g	
10 木	ごはん	○					ごはん				小魚
	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	755kcal	612kcal	
	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）	28.6g	24.6g	
11 金	ごはん	○					ごはん				その他の野菜
	みそ汁		豆腐,油揚げ,麦みそ	わかめ		たまねぎ,しめじ	じゃがいも		705kcal	576kcal	
	いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮						29.3g	25.8g	
	大豆の磯煮		大豆,鶏肉	ひじき	にんじん,さやいんげん		しらたき,砂糖	サラダ油			
14 月	パン	○					パン				果物
	クリーム煮		鶏肉,大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	711kcal	585kcal	
	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	31.2g	26.3g	
15 火	ごはん	○					ごはん				種実類
	魚そうめん汁		お魚,パスタ	わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきだけ			716kcal	581kcal	
	生揚げのそぼろ煮		生揚げ,豚肉		にんじん	たまねぎ,グリーンピース	砂糖,でんぶん	サラダ油	27.9g	24.0g	
16 水	ごはん	○					ごはん				緑黄色野菜
	カレーライス		牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	785kcal	635kcal	
	フルーツあえ					バナナ,パイナップル, みかん,もも			22.8g	19.5g	
17 木	ごはん	○					ごはん				乳製品
	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	737kcal	597kcal	
	中華サラダ				にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	29.9g	25.6g	
18 金	赤飯	○	小豆				もち米,アルファ化米	黒ごま			海そう類
	メバルの唐揚げ		メバルの唐揚げ					揚げ油	713kcal	648kcal	
	筑前煮		鶏肉,生揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,だけのこ	こんにゃく,砂糖	サラダ油	27.8g	25.6g	
	アセロラゼリー						アセロラゼリー				
21 月	パン	○					パン				小魚
	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	740kcal	606kcal	
	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	27.9g	23.2g	
22 火	ごはん	○					ごはん				魚
	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,えのきだけ			850kcal	709kcal	
	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	油,揚げ油	27.0g	23.3g	
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー				
23 水	ごはん	○					ごはん				きのこ類
	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	727kcal	590kcal	
	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	28.0g	23.8g	
24 木	ごはん	○					ごはん				豆・豆製品
	ポークハヤシライス		豚肉,鶏レバー		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,しめじ		サラダ油	738kcal	600kcal	
	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	23.3g	19.9g	
25 金	ごはん	○					ごはん				いも類
	若竹汁		豆腐	わかめ		だけのこ,えのきだけ			709kcal	568kcal	
	白身魚のフライ		白身魚のフライ					揚げ油	29.7g	25.0g	
	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			
28 月	パン	○					パン				卵
	肉団子のケチャップ煮		ミートボール		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,しめじ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	721kcal	596kcal	
	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	28.8g	24.4g	
30 水	ごはん	○					ごはん				その他の野菜
	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	716kcal	584kcal	
	ごまあえ				ほうれんそう,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	32.3g	28.0g	
	小魚			小魚							

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなど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。