



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

新下関学校給食センター

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 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
9 水	パン	○					パン		586 kcal	724 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	23.8 g	28.7 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	2.8 g	
10 木	ごはん	○					ごはん		597 kcal	755 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	27.3 g	33.1 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	1.7 g	
11 金	ごはん	○					ごはん		589 kcal	745 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	19.4 g	23.3 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	2.7 g
14 月	ごはん	○					ごはん		570 kcal	709 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	27.0 g	32.0 g
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ 砂糖	ごま		1.5 g	1.8 g	
	小魚			小魚						
15 火	ごはん	○					ごはん		566 kcal	712 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			23.0 g	27.6 g
16 水	パン	○					パン		590 kcal	737 kcal
	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	22.5 g	27.9 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	2.8 g	
17 木	ごはん	○					ごはん		699 kcal	850 kcal
	キャベツのみそ汁		生揚げ, 麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ, キャベツ えのきたけ			22.6 g	27.3 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	2.2 g	2.6 g	
18 金	ごはん	○					ごはん		565 kcal	714 kcal
	ごまみそ煮		鶏肉, ちくわ, 生揚げ 白みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく, 砂糖	ごま, サラダ油	23.8 g	28.8 g
	酢の物			しらす干し わかめ		キャベツ, きゅうり	砂糖		2.2 g	2.6 g
21 月	ごはん	○					ごはん		619 kcal	783 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	22.8 g
	フルーツあえ					バナナ, バイナップル みかん, もも			2.1 g	2.5 g
22 火	(入学・進級祝い献立) 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。									
	赤飯	○					もち米 アルファ化米	ごま	652 kcal	732 kcal
	メバルの唐揚げ						揚げ油	24.8 g	28.7 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	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	1.8 g	2.4 g	
23 水	アセロラゼリー						アセロラゼリー			
	パン	○					パン		649 kcal	793 kcal
	いちごジャム					いちごジャム		32.4 g	39.4 g	
いり豆腐	豆腐, 豚肉, かまぼこ			にんじん	たまねぎ, グリンピース しいたけ	砂糖	サラダ油, ごま油	2.7 g	3.4 g	
24 木	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	サラダ油		
	ごはん	○					ごはん		597 kcal	753 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	23.9 g	28.6 g
ごま Mayo 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 Mayoネーズ (卵なし)	1.5 g	1.8 g		
25 金	(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。									
	ごはん	○					ごはん		556 kcal	702 kcal
	若竹汁		豆腐	わかめ		たけのこ, えのきたけ			24.2 g	29.4 g
	白身魚のフライ		白身フライ				揚げ油	1.7 g	2.2 g	
28 月	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		
	ごはん	○					ごはん		512 kcal	725 kcal
	八宝菜		豚肉, えび, ちくわ		にんじん	しょうが, キャベツ たまねぎ, たけのこ, しいたけ	でんぶん, 砂糖	サラダ油, ごま油	21.0 g	28.5 g
中華あえ			にら	もやし, しょうが	砂糖	ごま油	1.5 g	2.2 g		
30 水	しゅうまい (中学校のみ)		しゅうまい							
	(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		576 kcal	713 kcal
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	26.0 g	31.3 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	2.5 g	3.1 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（他の日と使い回しています）。