



令和7年5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	2群	3群	4群	5群	6群		
			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		
1木	ごはん いり豆腐 ほうれん草とツナのサラダ ふりかけ	○	豆腐, 豚肉, かまぼこ まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ, グリンピース, しいたけ キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 サラダ油	602 kcal 29.2 g 1.8 g	762 kcal 35.2 g 2.2 g
2金	ごはん ハ宝菜 しゅうまい（中学校のみ） 中華あえ	○	豚肉, えび しゅうまい		にんじん にら	しょうが, キャベツ, たまねぎ たけのこ, しいたけ もやし, しょうが	ごはん てんぷん, 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 ごま油	505 kcal 20.2 g 1.4 g	720 kcal 27.6 g 2.1 g
7水	麦ごはん ボークカレー フレンチサラダ	○	豚肉, 鶏レバー		にんじん	たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, 甘夏みかん	ごはん, 山口県産押麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	618 kcal 19.0 g 2.2 g	777 kcal 22.7 g 2.7 g
（季節の料理）たけのこごはんには、成長が早い竹にあやかって、子どもがぐんぐん成長するようにという願いがこめられています。										
8木	たけのこごはん 黒はんぺんフライ くきわかめあえ 小野茶ムース	○	鶏肉, 油揚げ 黒はんぺんフライ		にんじん わかめ佃煮	たけのこ, グリンピース キャベツ, もやし	アルファ化米, もち米 砂糖	サラダ油 揚げ油	638 kcal 21.0 g 2.2 g	696 kcal 23.2 g 2.6 g
9金	ごはん レタススープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	○	ベーコン ハンバーグ		にんじん	レタス, たまねぎ, スイートコーン キャベツ, きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖, てんぷん	マヨネーズ（卵なし）	600 kcal 22.4 g 2.0 g	726 kcal 25.6 g 2.6 g
12月	ごはん ごまみそ煮 酢の物	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ 白みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ, きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく, 砂糖 砂糖	ごま, サラダ油	564 kcal 23.8 g 2.2 g	717 kcal 28.8 g 2.6 g
13火	パン チキンピーンズ シーフードサラダ	○	鶏肉, ベーコン, 大豆 まぐろ水煮		にんじん わかめ	たまねぎ, グリンピース キャベツ, きゅうり, スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	579 kcal 29.0 g 2.3 g	718 kcal 35.3 g 3.1 g
14水	ごはん 親子どんぶり 白いんげん豆の白和え	○	鶏肉, 鶏卵, かまぼこ 白いんげん, 白みそ		にんじん, ねぎ ほうれんそう, にんじん	たまねぎ, えのきたけ キャベツ, しめじ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	553 kcal 24.7 g 2.5 g	699 kcal 30.0 g 2.9 g
（季節の料理）5月頃にとれたかつおは、秋のかつおに比べて、脂肪が少なくあっさりした味が楽しめます。										
15木	ごはん スタミナ豚汁 かつおとごぼうのからめ煮	○	豚肉, 豆腐, 麦みそ 白みそ かつお角切り		にんじん, にら	にんにく, しょうが, もやし しめじ ごぼう, グリンピース, しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油	569 kcal 27.1 g 1.6 g	720 kcal 33.3 g 2.3 g
（季節の料理）立春から数えて88日目（5月2日頃）、春から夏に移る節目の日を八十八夜と言います。お茶は霜に弱いですが、この頃になると霜が降りなくなり、摘みとりが行われるようになります。八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできると言い伝えられています。宇部市の小野地区には、お茶畑が広がっています。										
16金	ごはん 肉団子のうま煮 小野茶めんサラダ	○	ミートボール, 生揚げ まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ, ごぼう グリンピース きゅうり, もやし, スイートコーン	ごはん じゃがいも こんにゃく, 砂糖 小野茶麺, 砂糖	サラダ油	588 kcal 21.9 g 1.6 g	752 kcal 26.8 g 1.9 g
19月	ごはん 中華どんぶり 切り干し大根のサラダ	○	豚肉, いか, えび, ちくわ まぐろ水煮		にんじん, ねぎ にんじん	キャベツ, たまねぎ, しいたけ 切り干し大根, きゅうり	ごはん てんぷん, 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 マヨネーズ（卵なし） ごま	559 kcal 24.5 g 1.9 g	701 kcal 28.8 g 2.2 g
20火	パン マカロニのカレー煮 フルーツあえ	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ, グリンピース バナナ, パインアップル, 黄桃 りんご, みかん	パン マカロニ, じゃがいも 砂糖	サラダ油	583 kcal 21.8 g 2.1 g	735 kcal 26.3 g 2.9 g
21水	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ おひたし	○	豆腐, 麦みそ さば竜田揚げ かつおぶし		ねぎ ほうれんそう, にんじん	たまねぎ, えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	揚げ油	579 kcal 24.5 g 2.2 g	706 kcal 28.5 g 2.5 g
22木	ごはん 肉野菜炒め 梅ごまひじき オレンジ	○	牛肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, ビーマン	キャベツ, たまねぎ, エリンギ しょうが, にんにく ねり梅 オレンジ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油, ごま油 ごま, ごま油	562 kcal 22.6 g 2.0 g	706 kcal 26.7 g 2.3 g
（地場産給食）かきたま汁には、山口県産の「ねぎ」を使用する予定です。										
23金	ごはん かきたま汁 いわしのかぼすレモン煮 大豆の五目煮	○	鶏卵, かぼこ いわしかぼすレモン煮 大豆, 鶏肉		ねぎ にんじん, さやいんげん	たまねぎ, えのきたけ ごぼう	ごはん てんぷん こんにゃく, 砂糖	サラダ油	572 kcal 26.1 g 2.1 g	703 kcal 30.1 g 2.5 g
26月	減ごはん かしわうどん じゃこ天炒め	○	鶏肉, 油揚げ 角天		にんじん, ねぎ こまつな	たまねぎ, しいたけ キャベツ, もやし	ごはん 県産うどん, 砂糖	ごま, サラダ油, ごま油	542 kcal 23.1 g 1.7 g	699 kcal 27.9 g 2.4 g
27火	パン クリームシチュー ほうれん草とアーモンドのサラダ	○	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ, グリンピース キャベツ, スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド, サラダ油	574 kcal 23.5 g 2.3 g	715 kcal 28.5 g 3.1 g
28水	ごはん もずく汁 生揚げのみそ炒め プリン	○	鶏肉, かまぼこ 生揚げ, 豚肉, 麦みそ	もずく	ねぎ にんじん	たまねぎ, えのきたけ たまねぎ, キャベツ	ごはん 砂糖 プリン	サラダ油	588 kcal 22.7 g 2.1 g	724 kcal 27.2 g 2.2 g
29木	ごはん 高野豆腐の卵とじ ひじきのマヨネーズあえ	○	凍り豆腐, 鶏卵 鶏肉, かまぼこ まぐろ水煮		にんじん ほうれんそう	たまねぎ, グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも, 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ（卵なし）	579 kcal 27.1 g 1.4 g	735 kcal 32.8 g 1.9 g
30金	チキンライス 豚肉のコロッケ 細切りサラダ 豆乳バナナコッタ	○	鶏肉 豚肉コロッケ		にんじん トマトジュース にんじん	たまねぎ, スイートコーン グリンピース キャベツ, もやし	アルファ化米, もち米 砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま, サラダ油	595 kcal 19.2 g 1.6 g	637 kcal 19.1 g 2.0 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。（他の日と使い回しています）