

※よくかんで食べましょう



令和7年度5月分 学校給食献立表



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	
1 木	ごはん ぶりかけ	○					ごはん		755 kcal	615 kcal	小魚
	いり豆腐		豆腐、豚肉、かき揚げ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しいたけ	砂糖	サラダ油、ごま油	34.9 g	30.1 g		
	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ水煮	ほうれん草	キャベツ	砂糖	サラダ油				
2 金	ごはん	○					ごはん		716 kcal	515 kcal	乳・乳製品
	八宝菜 しゅうまい(中学校のみ)		豚肉、えび、しゅうまい	にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	27.7 g	20.9 g		
	中華あえ			にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油				
7 水	たけのこごはん	○	鶏肉、油揚げ		にんじん	たけのこ、グリーンピース	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油	704 kcal	646 kcal	種実類
	黒はんぺんフライ		黒はんぺんフライ				揚げ油	23.3 g	21.3 g		
	くきわかめあえ 小野茶ムース			わかめ佃煮	こまつな	キャベツ、もやし	小野茶ムース				
8 木	麦ごはん	○					ごはん、山口県産野菜		771 kcal	624 kcal	たまご
	ポークカレー		豚肉、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	22.7 g	19.4 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				
9 金	ごはん	○					ごはん		727 kcal	588 kcal	きのこ
	高野豆腐の卵とじ		凍り豆腐、鶏卵、鶏肉、かき揚げ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、砂糖	サラダ油	32.9 g	28.1 g		
	ひじきのマヨネーズあえ		まぐろ水煮	ひじき	ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま、マヨネーズ(卵なし)			
12 月	パン	○					パン		717 kcal	594 kcal	緑黄色野菜
	チキンピーズ		鶏肉、ベーコン、大豆	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	35.3 g	30.0 g		
	シーフードサラダ		まぐろ水煮	わかめ		キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油			
13 火	ごはん	○					ごはん		700 kcal	563 kcal	いも類
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、かき揚げ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	砂糖	サラダ油	30.4 g	26.0 g		
	白いんげん豆の白和え		白いんげん、白みそ	ほうれん草、にんじん	キャベツ、しめじ	砂糖	ごま				
14 水	ごはん	○					ごはん		709 kcal	573 kcal	その他の野菜
	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	28.5 g	24.4 g		
	酢の物			しらす干し、わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖				
15 木	ごはん	○					ごはん		713 kcal	578 kcal	小魚
	スタミナ豚汁		豚肉、豆腐、麦みそ、白みそ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし、しめじ	じゃがいも	サラダ油	32.8 g	28.1 g		
	かつおとごぼうのからめ煮		かつお角切り		ごぼう、グリーンピース、しょうが	砂糖	揚げ油				
16 金	ごはん	○					ごはん		762 kcal	619 kcal	果物
	肉団子のうま煮		ミートボール、生揚げ	にんじん	たまねぎ、ごぼう、グリーンピース	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油	26.8 g	23.0 g		
	小野茶めんサラダ		まぐろ油揚げ		きゅうり、もやし、スイートコーン	小野茶、砂糖	サラダ油				
19 月	パン	○					パン		740 kcal	610 kcal	豆・豆製品
	マカロニのカレー煮		鶏肉	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	マカロニ、じゃがいも、砂糖	サラダ油	26.3 g	22.2 g		
	フルーツあえ				バナナ、パイナップル、黄桃、りんご、みかん						
20 火	ごはん	○					ごはん		702 kcal	583 kcal	小魚
	みそ汁 さばの竜田揚げ		豆腐、麦みそ、さば、竜田揚げ	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも	揚げ油	28.2 g	25.1 g		
	おひたし		かつおぶし	ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖					
21 水	ごはん	○					ごはん		701 kcal	567 kcal	さかな
	中華どんぶり		豚肉、いか、えび、ちくわ	にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しいたけ	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	29.5 g	25.3 g		
	切り干し大根のサラダ		まぐろ水煮	にんじん	切り干し大根、きゅうり		マヨネーズ(卵なし)、ごま				
22 木	ごはん	○					ごはん		708 kcal	576 kcal	いも類
	肉野菜炒め		牛肉、生揚げ、赤みそ	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しょうが、にんにく	砂糖	サラダ油、ごま油	26.7 g	22.9 g		
	梅ごまひじき オレンジ			ひじき		ねり梅、オレンジ	砂糖	ごま、ごま油			
23 金	ごはん	○					ごはん		725 kcal	603 kcal	たまご
	レタススープ		ベーコン	にんじん	レタス、たまねぎ、スイートコーン	じゃがいも		25.5 g	22.7 g		
	煮込みハンバーグ チーズサラダ		ハンバーグ			砂糖					
26 月	パン	○					パン		700 kcal	576 kcal	豆・豆製品
	クリームシチュー		鶏肉	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	28.5 g	23.9 g	
	ほうれん草とアーモンドのサラダ				ほうれん草	キャベツ、スイートコーン	砂糖	アーモンド、サラダ油			
27 火	ごはん	○					ごはん		703 kcal	580 kcal	海そう類
	かきたま汁		鶏卵、かき揚げ		ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	でんぷん	30.0 g	26.6 g		
	いわしのかぼすレモン煮		いわし、かぼす、レモン煮								
28 水	減ごはん	○					ごはん		702 kcal	560 kcal	いも類
	かしわうどん		鶏肉、油揚げ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	県産うどん、砂糖	サラダ油	28.6 g	24.4 g		
	じゃこ天炒め		角天	しらす干し	こまつな	キャベツ、もやし	ごま、サラダ油、ごま油				
29 木	ごはん	○					ごはん		724 kcal	595 kcal	種実類
	もずく汁		鶏肉、かき揚げ	もずく	ねぎ	たまねぎ、えのきたけ		27.3 g	23.3 g		
	生揚げのみそ炒め プリン		生揚げ、豚肉、麦みそ	にんじん	たまねぎ、キャベツ	砂糖、プリン	サラダ油				
30 金	チキンライス	○	鶏肉		にんじん、トマトジュース	たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース	アルファ化米、もち米	サラダ油	759 kcal	641 kcal	さかな
	豚肉のコロッケ					豚肉のコロッケ	揚げ油	22.1 g	19.4 g		
	細切りサラダ 豆乳パンナコッタ			にんじん	キャベツ、もやし	砂糖、豆乳パンナコッタ	ごま、サラダ油				

※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。