



令和7年6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 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			エネルギーたんばく質食塩相当量	エネルギーたんばく質食塩相当量
2月	(地場産週間) 2日から6日は、地場産給食です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をいただきます。											
	ごはん	○	県産豚肉、生揚げ		にんじん	しょうが、たまねぎ	ごはん		576 kcal	726 kcal		
	豚肉とじゃがいもの煮物				しょうが、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	22.6 g	26.9 g			
	酢の物			しらす干し、わかめ	きゅうり、キャベツ	砂糖		1.8 g	2.2 g			
3火	山口県産のり佃煮		県産のり佃煮									
	パン	○					パン		563 kcal	735 kcal		
	りんごジャム(中学校のみ)						りんごジャム		27.5 g	33.2 g		
	ワンタンスープ		県産豚肉、かまぼこ	にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし	ワンタン皮		2.4 g	3.1 g			
あじと野菜の甘酢炒め	県産あじ小口切り		ピーマン、にんじん	たまねぎ	砂糖	揚げ油、サラダ油						
4水	(歯と口の健康週間) 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。カルシウムの多い食品、かみごたえのある食品を多く取り入れています。しっかりかんで食べましょう。											
	(地場産給食) 牛乳入り飛鳥汁には、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。											
	ごはん	○	県産鶏肉、県産豆腐	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ	ごはん		564 kcal	706 kcal		
	牛乳入り飛鳥汁		白みそ			じゃがいも	サラダ油	23.5 g	27.4 g			
いわしの甘露煮	いわし甘露煮						2.7 g	3.2 g				
れんごんのきんぴら	角天		にんじん	県産れんこん	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油						
5木	(地場産給食) トマトは下関市でとれたものを使用します。											
	ごはん	○	県産豚肉		にんじん、ねぎ	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ	ごはん		548 kcal	692 kcal		
	ピリ辛豚どん				ごぼう	しらたき、砂糖	サラダ油	19.9 g	23.9 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	1.9 g	2.4 g			
トマト			トマト									
6金	ごはん	○	県産鶏肉、鶏卵、ちくわ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	ごはん		579 kcal	727 kcal		
	親子煮			にんじん	キャベツ、ゆずき酢	じゃがいも、砂糖	サラダ油	24.3 g	28.8 g			
	ゆずきちらしサラダ		ひじき	にんじん		砂糖	サラダ油	1.5 g	1.9 g			
	山口県産小魚		県産小魚									
9月	ごはん	○	お魚パスタ		にんじん	たまねぎ、えのきたけ	ごはん		565 kcal	710 kcal		
	魚そうめん汁			ほうれんそう				23.1 g	27.6 g			
	生揚げのみそがらめ		生揚げ、牛肉、豚肉	にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ	砂糖、てんぷん	サラダ油	1.8 g	2.3 g			
	赤みそ、白みそ											
10火	パン	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ	パン		594 kcal	747 kcal		
	ソーススパゲティ				スイートコーン、もやし	スパゲティ	サラダ油	25.5 g	31.5 g			
	ほうれん草のサラダ			ほうれんそう		砂糖	サラダ油	2.5 g	3.4 g			
	ごはん					ごはん		583 kcal	735 kcal			
11水	うま煮	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	ごぼう、しいたけ	ごはん	サラダ油	23.5 g	27.9 g		
	大豆のサラダ		大豆		さやいんげん	こんにゃく、砂糖						
	ふりかけ				キャベツ、きゅうり	マヨネーズ(卵なし)	1.7 g	2.1 g				
	チャーハン		豚肉	にんじん、ピーマン	たまねぎ、スイートコーン、しょうが	アルファ化米	サラダ油	644 kcal	716 kcal			
12木	ささみチーズカツ	○	ささみチーズカツ		にんじん	きゅうり、もやし	中華めん、砂糖	揚げ油	27.9 g	30.3 g		
	ラーメンサラダ		まぐろ油漬け	にんじん		ごま、ごま油	ごま、ごま油	2.7 g	3.2 g			
	ごはん					ごはん		570 kcal	724 kcal			
	牛肉とごぼうのたまごとし		牛肉、鶏卵、ちくわ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう	砂糖	サラダ油	24.6 g	29.6 g			
13金	千切りじゃがいものサラダ	○	まぐろ油漬け			きゅうり、キャベツ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	1.6 g	2.0 g		
	ごはん							610 kcal	747 kcal			
	みそ汁		生揚げ、麦みそ	ほうれんそう	たまねぎ、しめじ	じゃがいも		23.7 g	27.5 g			
	あじメンチカツ		あじメンチ				揚げ油	2.6 g	3.1 g			
16月	ひじきの炒め煮	○	鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき、砂糖	サラダ油				
				さやいんげん								
	パン					パン		579 kcal	728 kcal			
	野菜スープ		ベーコン	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しめじ	じゃがいも		25.6 g	31.6 g			
17火	ドライカレー	○	牛肉、豚肉		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが	てんぷん	サラダ油	2.7 g	3.8 g		
	チーズキャンディ			チーズ	たまねぎ、りんご							
	ごはん					ごはん		574 kcal	699 kcal			
	沢煮糰子		豚肉	にんじん、ねぎ	ごぼう、もやし、たまねぎ、しいたけ		サラダ油	24.7 g	28.2 g			
18水	いわしの味噌煮	○	いわしの味噌煮						1.5 g	1.7 g		
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ	砂糖						
	ごはん				にんじん				560 kcal	704 kcal		
	にらたまスープ		鶏卵	にら、にんじん	たまねぎ、もやし	じゃがいも、てんぷん	ごま油	21.5 g	25.7 g			
19木	キムタクごはん	○	豚肉		にんじん	白菜キムチ、たくあん、キャベツ	砂糖	ごま油	2.5 g	3.2 g		
	オレンジ				オレンジ							
	ごはん					ごはん		612 kcal	752 kcal			
	ハ宝菜		豚肉、えび、いか	にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ	てんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	25.5 g	30.3 g			
20金	きょうざ	○	餃子			たけのこ、しいたけ		揚げ油	1.7 g	2.2 g		
	ごま酢あえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま					
	ごはん							553 kcal	706 kcal			
	キャベツと豆腐のスープ		豆腐、鶏肉	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	砂糖	サラダ油	24.7 g	29.7 g			
23月	豚肉の梅みそ炒め	○	豚肉、赤みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ		ごま、サラダ油	1.5 g	1.9 g		
				しょうが、ねり梅								
	パン					パン		666 kcal	812 kcal			
	レーズンクリーム					レーズンクリーム		25.1 g	30.3 g			
24火	鶏肉と豆のトマトソース煮	○	鶏肉、いんげん豆、ひよこ豆		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.0 g	2.4 g		
	フルーツあえ				バナナ、みかん	野菜入りこんにゃくゼリー						
	野沢菜めし		油揚げ	しらす干し	野沢菜漬、にんじん	しめじ	アルファ化米	サラダ油	696 kcal	753 kcal		
	かぼちゃとひき肉のフライ		かぼちゃとひき肉のフライ		にんじん	キャベツ、きゅうり	もち米、砂糖	揚げ油	20.5 g	22.2 g		
25水	ごまマヨネーズあえ	○	まぐろ水煮		にんじん		砂糖	ごま	2.4 g	2.8 g		
	セレクトデザート				【セレクト給食】 ストロベリームースかゆずきゼリーの選択です。		ストロベリームース	ゆずきゼリー				
	ごはん					ごはん		614 kcal	750 kcal			
	雷汁		豆腐、鶏肉、油揚げ	にんじん	もやし、ごぼう、だいこん	ごま油	ごま油	24.7 g	29.0 g			
26木	マーボーなす	○	豚肉、赤みそ		にんじん、にら	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、てんぷん	サラダ油、ごま油	1.9 g	2.2 g		
	ヨーグルト			ヨーグルト								
	ごはん					ごはん		599 kcal	759 kcal			
	ボークハヤシライス		豚肉、鶏レバー	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ		サラダ油	21.0 g	25.4 g			
27金	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	2.7 g		
	(半夏生) 昔は、「夏至」が過ぎ「半夏生」までが、田植えの目安とされていました。											
	植えた稲の苗がたこの足のように大地にしっかり根付き豊作になるようにとの願いを込めて、この時期に「たこ」を食べる地域があります。											
	たこ飯		○	たこ、油揚げ		にんじん	ごぼう、しょうが、しいたけ	アルファ化米	サラダ油	623 kcal	703 kcal	
あじカツ	アジカツ			さやいんげん		もち米、砂糖	揚げ油	21.9 g	25.2 g			
ごまあえ				ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	2.2 g	2.6 g			
はちみつレモンゼリー				にんじん								
はちみつレモンゼリー												

★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）