

※よくかんで食べましょう



令和7年度6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	
2月	パン ソーススパゲティ ほうれん草のサラダ	○	豚肉 かき揚げ		にんじん、ピーマン ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ スイートコーン、もやし	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	740 kcal 30.7 g	537 kcal 23.7 g	小魚
3火	ごはん 雷汁 マーボーなす チーズキャンディー (小学校2園、中学校3個)	○	豆腐、鶏肉、油揚げ 豚肉、赤みそ		にんじん にんじん、にら	もやし、ごぼう、だいこん なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	ごぼん 砂糖、でんぶん	ごま油 サラダ油、ごま油	714 kcal 28.0 g	570 kcal 23.7 g	果物
4水	ごはん うま煮 大豆のサラダ ふりかけ	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ 大豆		にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごぼん じゃがいも、こんにゃく、砂糖	サラダ油 マヨネーズ (卵なし)	723 kcal 27.4 g	586 kcal 23.6 g	種実類
5木	チャーハン ささみチーズカツ ラーメンサラダ	○	豚肉 ささみチーズカツ まぐろ油漬け		にんじん、ピーマン にんじん	たまねぎ、スイートコーン、しょうが きゅうり、もやし	アルファ化米 中華めん、砂糖	サラダ油 揚げ油、ごま、ごま油	726 kcal 30.2 g	657 kcal 28.3 g	海そう類
6金	ごはん 牛肉とごぼうのたまごとし 千切りじゃがいものサラダ	○	牛肉、鶏卵、ちくわ まぐろ油漬け		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう きゅうり、キャベツ	ごぼん しらたき、砂糖 じゃがいも、砂糖	サラダ油 サラダ油	722 kcal 29.4 g	585 kcal 25.2 g	きのこ
9月	パン りんごジャム ワナタンスープ あじと野菜の甘酢炒め	○	県産豚肉、かき揚げ 県産あじ小口切り		にんじん、ねぎ ピーマン、にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ	パン りんごジャム ワナタン皮 砂糖	揚げ油、サラダ油	730 kcal 33.3 g	611 kcal 28.2 g	乳・乳製品
10火	ごはん 牛乳入り飛鳥汁 いわしの甘露煮 れんこんのきんぴら	○	県産鶏肉、県産豆腐 白みそ いわしの甘露煮 肉炙	牛乳	にんじん にんじん	だいこん 、たまねぎ キャベツ 県産れんこん	ごぼん じゃがいも しらたき、砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	705 kcal 27.3 g	576 kcal 23.8 g	たまご
11水	ごはん 親子煮 ゆずきりサラダ	○	県産鶏肉 、鶏卵 ちくわ		にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ ゆずきり	ごぼん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	703 kcal 27.0 g	568 kcal 23.2 g	その他の野菜
12木	ごはん ピリ辛豚どん ピーフンサラダ 山口県産小魚	○	県産豚肉	山口県産小魚	にんじん、ねぎ にんじん	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ ごぼう きゅうり、もやし スイートコーン	ごぼん しらたき、砂糖 ピーフン、砂糖	サラダ油 ごま油	705 kcal 25.8 g	575 kcal 22.2 g	豆・豆製品
13金	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 酢のもの 山口県産のり佃煮	○	県産豚肉 、生揚げ		にんじん	しょうが、たまねぎ グリーンピース きゅうり、キャベツ	ごぼん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油	727 kcal 27.0 g	590 kcal 23.2 g	緑黄色野菜
16月	パン 野菜スープ ドライカレー トマト ヨーグルト	○	ベーコン 牛肉、豚肉		にんじん にんじん、ピーマン トマト ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、しめじ にんにく、しょうが たまねぎ、りんご	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 サラダ油	773 kcal 32.3 g	603 kcal 26.2 g	小魚
17火	ごはん みそ汁 あじメンチカツ おひたし	○	生揚げ、麦みそ あじメンチカツ かつおぶし		ごまつな ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、しめじ キャベツ	ごぼん じゃがいも 砂糖	揚げ油	711 kcal 26.0 g	590 kcal 23.1 g	果物
18水	ごはん 沢煮焼 いわしのみそ煮 ひじきの炒めもの	○	豚肉 いわしのみそ煮、鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	ごぼう、もやし、たまねぎ しいたけ	ごぼん しらたき、砂糖	サラダ油 サラダ油	726 kcal 29.1 g	601 kcal 25.6 g	いも類
19木	ごはん にらたまスープ キムタクごはん オレンジ	○	鶏卵 豚肉		にら、にんじん にんじん	たまねぎ、もやし 白菜キムチ、たくあん、キャベツ たまねぎ、オレンジ	ごぼん じゃがいも、でんぶん 砂糖	ごま油 ごま油	702 kcal 26.3 g	567 kcal 22.6 g	さかな
20金	ごはん 八宝菜 春巻き ごま酢あえ	○	豚肉、えびいか 春巻き		にんじん	しょうが、キャベツ、たまねぎ だけのこ、しいたけ もやし	ごぼん でんぶん、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油、ごま	796 kcal 30.3 g	670 kcal 26.4 g	海そう類
23月	パン レーズンクリーム 鶏肉と豆のトマトソース煮 フルーツあえ	○	鶏肉、いんげん豆、 ひよこ豆、赤いんげん豆、 白いんげん豆		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース にんにく バナナ、みかん パイナップル、もも	パン レーズンクリーム じゃがいも、砂糖	サラダ油 野菜入りこんにゃくゼリー	812 kcal 30.4 g	682 kcal 25.8 g	乳・乳製品
24火	ごはん キャベツと豆腐のスープ 豚肉の梅みそ炒め	○	豆腐、鶏肉 豚肉、赤みそ		にんじん にんじん、ねぎ	キャベツ、たまねぎ、しょうが たまねぎ、たけのこ、ねり梅	ごぼん 砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	700 kcal 29.8 g	565 kcal 25.7 g	きのこ
25水	野沢菜めし かぼちゃとひき肉のフライ ごまマヨネーズあえ セレクトデザート	○	油揚げ かぼちゃとひき肉のフライ まぐろ水煮	しらす干し	野沢菜漬、にんじん にんじん	しめじ キャベツ、きゅうり	アルファ化米 もち米、砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごまマヨネーズ (卵なし)	751 kcal 22.1 g	695 kcal 20.6 g	その他の野菜
26木	ごはん 魚そうめん汁 生揚げのみそがらめ	○	お魚、パスタ 生揚げ、牛肉、豚肉 赤みそ、白みそ		にんじん、ほうれんそう にんじん、にら	たまねぎ、えのきたけ たまねぎ、たけのこ	ごぼん 砂糖、でんぶん	サラダ油	716 kcal 27.7 g	577 kcal 23.8 g	種実類
27金	ごはん ポークハヤシライス ごぼうのドレッシングサラダ	○	豚肉、鶏レバー まぐろ水煮		にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース エリンギ ごぼう、きゅうり	ごぼん 砂糖	サラダ油 ごま、サラダ油	745 kcal 25.4 g	606 kcal 21.8 g	いも類
30月	パン なすとひき肉のスパゲティ ピーンズサラダ	○	牛肉 大豆、いんげん豆	わかめ	にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油、ごま油	768 kcal 30.0 g	559 kcal 22.9 g	さかな

※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。