



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

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		
2月	ごはん						ごはん		612 kcal	750 kcal
	八宝菜	○	豚肉、えび、いか		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	25.6 g	30.3 g
	ぎょうざ		餃子					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		
(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。										
3月	ごはん						ごはん		606 kcal	742 kcal
	牛乳入り飛鳥汁	○	鶏肉、白みそ	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	サラダ油	24.2 g	28.2 g
	あじメンチカツ		あじメンチ					揚げ油	2.7 g	3.3 g
	ひじきの炒め煮		油揚げ	ひじき	にんじん、さやいんげん		しらたき、砂糖	サラダ油		
4月	パン						パン		581 kcal	729 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
	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、たまねぎ、りんご	でんぶん	サラダ油	2.6 g	3.8 g
	チーズキャンディ			チーズ						
5月	ごはん						ごはん		574 kcal	699 kcal
	沢煮焼	○	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
	いわしのみそ煮		いわしの味噌煮						1.5 g	1.7 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	砂糖			
6月	ごはん						ごはん		561 kcal	705 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、でんぶん	ごま油	21.5 g	25.7 g
	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				
9月	ごはん						ごはん		572 kcal	721 kcal
	牛肉とごぼうのたまごとじ	○	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
	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	1.9 g	2.0 g
	ごはん						ごはん		566 kcal	711 kcal
10月	魚そうめん汁	○	お魚パスタ		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ			23.2 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、でんぶん	サラダ油	1.8 g	2.3 g
	赤みそ、白みそ									
	パン						パン		595 kcal	744 kcal
11月	ソーススパゲティ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ	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	スイートコーン、もやし	砂糖	サラダ油	2.5 g	3.4 g
	ごはん						ごはん		582 kcal	732 kcal
	うま煮	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	ごぼう、しいたけ	じゃがいも	サラダ油	23.6 g	27.9 g
12月	大豆のサラダ		大豆			キャベツ、きゅうり	こんにゃく、砂糖	マヨネーズ（卵なし）	1.8 g	2.1 g
	ふりかけ									
	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	641 kcal	714 kcal
	ささみチーズカツ		ささみチーズカツ				揚げ油		27.8 g	30.3 g
13月	ラーメンサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり、もやし	中華めん、砂糖	ごま、ごま油	2.7 g	3.2 g
	ごはん						ごはん		579 kcal	724 kcal
	親子煮	○	県産鶏肉、鶏卵、ちくわ		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	24.3 g	28.8 g
	ゆずきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ、ゆずき酢	砂糖	サラダ油	1.5 g	1.9 g
17月	山口県産小魚			県産小魚						
	ごはん						ごはん		575 kcal	722 kcal
	豚肉とじゃがいもの煮物	○	県産豚肉、生揚げ		にんじん	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		1.9 g	2.2 g
18月	山口県産のり佃煮			県産のり佃煮						
	パン						パン		560 kcal	736 kcal
	りんごジャム(中学校のみ)	○					りんごジャム		27.3 g	33.2 g
	ワナンスープ		県産豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし	ワナタン皮		2.5 g	3.1 g
19月	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		
	ごはん						ごはん		564 kcal	701 kcal
	みそ汁	○	県産豆腐、麦みそ		ほうれんそう	たまねぎ、だいこん、しめじ	じゃがいも		21.4 g	24.8 g
	いわしの甘露煮		佃煮甘露煮						2.7 g	3.2 g
20月	れんこんのきんぴら		県産豚肉、角天		にんじん	県産れんこん	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油		
	ごはん						ごはん		550 kcal	688 kcal
	ビリ辛豚丼	○	県産豚肉		にんじん、ねぎ	白菜キムチ、たまねぎ、しめじ、ごぼう	しらたき、砂糖	サラダ油	19.8 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
23月	トマト			トマト						
	ごはん						ごはん		601 kcal	756 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	砂糖	サラダ油	21.0 g	25.4 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	2.7 g
24月	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	692 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				もち米、砂糖	揚げ油	20.2 g	22.2 g
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、マヨネーズ（卵なし）	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		
25月	ゆずきゼリー						ゆずきゼリー			
	パン						パン		666 kcal	809 kcal
	レーズンクリーム	○	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	レーズンクリーム	サラダ油	25.1 g	30.3 g
	鶏肉と豆のトマトソース煮					バナナ、みかん、パイナップル、もも	じゃがいも、砂糖		1.9 g	2.4 g
26月	フルーツあえ						野菜入りこんにゃくゼリー			
	ごはん						ごはん		557 kcal	708 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		サラダ油	24.8 g	29.7 g
	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、しょうが、ねり梅	砂糖	ごま、サラダ油	1.5 g	1.9 g
27月	ごはん						ごはん		613 kcal	748 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	24.7 g	28.9 g
	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、でんぶん	サラダ油、ごま油	1.8 g	2.2 g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
(下関産を集めた給食の日) 下関市でつくられたこの時期においしい野菜をたくさん使ったカレーです。地元の味・旬の味をしっかりと味わいましょう。										
30月	ごはん						ごはん		578 kcal	727 kcal
	下関あぶれるカレー	○	県産鶏肉	牛乳	にんじん、アスパラガス	なす、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	21.0 g	25.0 g
	野菜のソテー		ベーコン		ピーマン	キャベツ		サラダ油	2.4 g	2.8 g
	トマト				トマト					

★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、JA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）