



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

小学校 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量						
			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							
(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しゅう。															
2月	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						
					じゃがいも、砂糖	サラダ油	22.6 g								
					砂糖		1.8 g								
(地場産給食) トマトは下関市でとれたものを使用します。															
3火	ごはん	○	県産豚肉				ごはん		548 kcal						
	ピリ辛豚どん				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	19.9 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						
	トマト				トマト										
(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。															
4水	ごはん	○	県産鶏肉、県産豆腐、白みそ	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ、キャベツ	ごはん	サラダ油	564 kcal						
	牛乳入り飛鳥汁									じゃがいも		23.5 g			
	いわしの甘露煮											2.7 g			
	れんごんのきんぴら									角天	県産れんこん	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油		
5木	パン	○	県産豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし	パン		563 kcal						
	ワンタンスープ									ワンタン皮		27.5 g			
	あじと野菜の甘酢炒め									砂糖	揚げ油、サラダ油	2.4 g			
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	サラダ油	579 kcal						
	親子煮									じゃがいも、砂糖	24.3 g				
	ゆずきサラダ									砂糖	サラダ油	1.5 g			
	山口県産小魚									ひじき	県産小魚				
9月	ごはん	○	お魚パスタ		にんじん、ほうれんそ	たまねぎ、えのきたけ	ごはん		565 kcal						
	魚そうめん汁											23.1 g			
	生揚げのみそがらめ									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	
10火	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						
	ささみチーズカツ										揚げ油	27.9 g			
	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
11水	ごはん	○	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	ごはん	サラダ油	583 kcal						
	うま煮									じゃがいも、こんにゃく、砂糖		23.5 g			
	大豆のサラダ									キャベツ、きゅうり		マヨネーズ（卵なし）	1.7 g		
	ふりかけ														
12木	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						
	ソーススパゲティ									スパゲティ	サラダ油	25.5 g			
	ほうれん草のサラダ									砂糖	サラダ油	2.5 g			
13金	ごはん	○	牛肉、鶏卵、ちくわ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう	ごはん	サラダ油	570 kcal						
	牛肉とごぼうのたまごとし									砂糖	24.6 g				
	千切りじゃがいものサラダ									きゅうり、キャベツ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	1.6 g		
	ごはん										ごはん		610 kcal		
16月	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						
	あじメンチカツ										揚げ油	2.6 g			
	ひじきの炒め煮									ひじき	にんじん、さやいんげ	しらたき、砂糖	サラダ油		
	ごはん										ごはん		560 kcal		
17火	にらたまスープ	○	鶏卵		にら、にんじん	たまねぎ、もやし	ごはん	ごま油	21.5 g						
	キムタクごはん									じゃがいも、でんぶん	ごま油	2.5 g			
	オレンジ									白菜キムチ、たくあん、キャベツ	砂糖				
										オレンジ					
18水	ごはん	○	豚肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、もやし、たまねぎ、しいたけ	ごはん	サラダ油	574 kcal						
	沢煮焼											24.7 g			
	いわしのみそ煮											1.5 g			
	おひたし									ほうれんそう、にんじ	キャベツ	砂糖			
19木	パン	○	ベーコン		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しめじ	パン		579 kcal						
	野菜スープ									じゃがいも		25.6 g			
	ドライカレー									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	2.7 g	
	チーズキャンディ									チーズ					
20金	ごはん	○	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	ごはん	サラダ油、ごま油	612 kcal						
	八宝菜									でんぶん、砂糖		25.5 g			
	ぎょうざ										揚げ油		1.7 g		
	ごま酢あえ									ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま		
23月	ごはん	○	豆腐、鶏肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが	ごはん		553 kcal						
	キャベツと豆腐のスープ										サラダ油	24.7 g			
	豚肉の梅みそ炒め									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	
	ごはん										ごはん		614 kcal		
24火	雷汁	○	豆腐、鶏肉、油揚げ		にんじん	もやし、ごぼう、だいこん	ごはん		24.7 g						
	マーボーなす									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	ごま油	1.9 g	
	ヨーグルト									ヨーグルト					
	野沢菜めし									油揚げ	しらす干し	野沢菜漬け、にんじん	しめじ	アルファ化米、もち米、砂糖	サラダ油
25水	かぼちゃとひき肉のフライ	○	揚げ油		にんじん	キャベツ、きゅうり			20.5 g						
	ごまマヨネーズあえ										砂糖	ごま、マヨネーズ（卵なし）	2.4 g		
	セレクトデザート														
	パン														
26木	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		25.1 g						
	鶏肉と豆のトマトソース煮									じゃがいも、砂糖	サラダ油	2.0 g			
	フルーツあえ									バナナ、みかん、パイナップル、もも	野菜入りこんにゃくゼリー				
	ごはん										ごはん				
27金	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	ごはん	サラダ油	599 kcal						
	ごぼうのドレッシングサラダ									ごぼう、きゅうり	砂糖	ごま、サラダ油	21.0 g		
	ごはん													2.3 g	
30月	冬瓜のみそ汁	○	生揚げ、麦みそ	わかめ		とうがん、たまねぎ、えのきたけ	ごはん		593 kcal						
	いわしの梅煮													24.0 g	
	きんぴら									角天	にんじん、さやいんげ	ごぼう	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	2.4 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山ログループ、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）。