



令和7年7分

学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんばく質 食塩相当量
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき		
			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	
(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。									
1 火	ごはん						ごはん		573 kcal
	下関あふれるカレー	○	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	20.9 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 水	ごはん						ごはん		571 kcal
	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 たけのこ、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	26.1 g
	ビーフンと野菜のさっぱり炒め		まぐろ油漬け		こまつな、にんじん	もやし	ビーフン、砂糖	サラダ油、ごま油	2.1 g
(季節の料理) 冬瓜は大きくなりて、夏が旬の野菜です。夏に収穫して冬まで保存できることから、名前に「冬」という漢字が使われています。									
3 木	ごはん						ごはん		593 kcal
	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			24.0 g
	いわしの梅煮	○	いわし梅煮						2.4 g
	きんぴら		角天		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき、砂糖	ごま、サラダ油	
(季節の料理) なすは、夏から秋にかけてが旬の野菜です。トマト味のスパゲティにしています。									
4 金	パン						パン		609 kcal
	なすとひき肉のスパゲティ	○	牛肉		にんじん、ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく	スパゲティ	サラダ油	24.2 g
	ビーンズサラダ		大豆、いんげん豆	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖	サラダ油、ごま油	2.4 g
(七夕) セタ汁はそうめんを「天の川」に、おくらを「星」に、みたてた汁物です。そうめんは下関市菊川町でつくられた「菊川そうめん」です。									
7 月	ごはん						ごはん		576 kcal
	セタ汁	○	かまぼこ、油揚げ		オクラ	たまねぎ、しいたけ	そうめん、砂糖		20.8 g
	なすと豚肉の豆板醤炒め		豚肉、生揚げ		ピーマン	なす、たまねぎ、にんにく	砂糖、でんぶん	サラダ油	1.8 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
8 火	ごはん						ごはん		552 kcal
	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、砂糖 こんにゃく	サラダ油	19.9 g
	酢の物			わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖		1.3 g
9 水	ごはん						ごはん		587 kcal
	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	22.7 g
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま、ごま油	2.0 g
	冷凍みかん					みかん			
7月10日は7（なっ）、10（とう）の語呂合わせて「納豆の日」です。山口県産の大豆で作られた納豆を給食で食べます。									
10 木	ごはん						ごはん		576 kcal
	すまし汁	○	豆腐、かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ			25.9 g
	あじあじごぼう		県産あじ小口切り		にんじん	ごぼう、グリーンピース	でんぶん、砂糖	揚げ油	1.7 g
	県産納豆		県産納豆						
11 金	パン						パン		577 kcal
	レタススープ	○	鶏肉		にんじん、パセリ	レタス、たまねぎ スイートコーン、しめじ	じゃがいも		24.4 g
	オムレツ		ブレンオムレツ						2.6 g
	切り干し大根のソース炒め		豚肉		にんじん、ピーマン	切り干し大根、キャベツ		サラダ油	
14 月	ごはん						ごはん		566 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵、かまぼこ		ねぎ	たまねぎ、たけのこ	でんぶん		24.6 g
	坦々どんぶり		豚肉、赤みそ	しらす干し	にんじん、野沢菜漬け	たまねぎ、スイートコーン しょうが、にんにく、エリンギ	砂糖	ごま油、ごま	2.5 g
15 火	ごはん						ごはん		571 kcal
	ビリ辛肉じゃが	○	豚肉、ちくわ、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、砂糖	ごま油	23.0 g
	炒めナムル				ほうれんそう にんじん	だいずもやし		ごま、サラダ油 ごま油	1.7 g
(季節の料理) ゴーヤチャンプルは沖縄県の料理です。ゴーヤは「にがうり」のことで、古くから沖縄県で食べられてきた野菜です。									
16 水	ごはん						ごはん		557 kcal
	沖縄そば汁	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	沖縄そば、砂糖		23.7 g
	ゴーヤチャンプル		豆腐、まぐろ油漬け かつおぶし			もやし、にがうり		サラダ油	2.4 g
17 木	ごはん						ごはん		568 kcal
	含め煮	○	鶏肉、ちくわ、凍り豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう、しいたけ	じゃがいも、砂糖	サラダ油	25.4 g
	アーモンドあえ				こまつな	キャベツ、もやし	砂糖	アーモンド	1.5 g
18 金	パン						パン		572 kcal
	ボークビーンズ	○	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも	サラダ油	24.5 g
	わかめのサラダ			わかめ		キャベツ、スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.2 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）。