



# 令和7年8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              | 2群            | 3群                        | 4群                     | 5群            | 6群          |          |          |
|                                                              |                |    | 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     |          |          |
| (地場産給食)「なし」はこの時期に旬を迎える果物です。下関市でとれたものを使用します。                  |                |    |                 |               |                           |                        |               |             |          |          |
| 26<br>火                                                      | ごはん            | ○  |                 |               |                           |                        | ごはん           |             | 557 kcal | 712 kcal |
|                                                              | 中華どんぶり         |    | 豚肉,いか,ちくわ       |               | にんじん,ねぎ                   | キャベツ,たまねぎ<br>たけのこ,しいたけ | でんぶん,砂糖       | サラダ油<br>ごま油 | 22.7 g   | 27.5 g   |
|                                                              | ピーフンと野菜のさっぱり炒め |    | ベーコン            |               | こまつな<br>にんじん              | もやし                    | ピーフン,砂糖       | サラダ油<br>ごま油 | 2.0 g    | 2.3 g    |
|                                                              | なし(中学校のみ)      |    |                 |               | なし                        |                        |               |             |          |          |
| 27<br>水                                                      | パン             | ○  |                 |               |                           |                        | パン            |             | 630 kcal | 791 kcal |
|                                                              | ツナのスパゲティ       |    | まぐろ油漬<br>ベーコン   |               | トマト,にんじん<br>ピーマン          | たまねぎ,にんにく<br>しめじ       | スパゲティ         | サラダ油        | 24.6 g   | 30.6 g   |
|                                                              | フルーツあえ         |    |                 |               | バナナ,パインアップル<br>黄桃,りんご,みかん |                        |               | 2.0 g       | 2.6 g    |          |
| 28<br>木                                                      | ごはん            | ○  |                 |               |                           |                        | ごはん           |             | 559 kcal | 709 kcal |
|                                                              | 冬瓜とじゃがいものスープ   |    | 鶏肉              |               | にんじん                      | とうがん,たまねぎ<br>しめじ       | じゃがいも         |             | 23.2 g   | 28.0 g   |
|                                                              | ドライカレー         |    | 牛肉,豚肉,大豆        |               | にんじん<br>ピーマン              | にんにく,しょうが<br>たまねぎ,りんご  | でんぶん          | サラダ油        | 1.2 g    | 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。 |                |    |                 |               |                           |                        |               |             |          |          |
| 29<br>金                                                      | ごはん            | ○  |                 |               |                           |                        | ごはん           |             | 558 kcal | 704 kcal |
|                                                              | 鉄分たっぷりみそ汁      |    | 凍り豆腐,油揚げ<br>白みそ | ひじき           | こまつな                      | たまねぎ                   |               |             | 25.4 g   | 30.8 g   |
|                                                              | ゴーヤーキムチチャンプル   |    | 豆腐,豚肉           |               |                           | 白菜キムチ,もやし<br>にがうり      | でんぶん          | サラダ油        | 2.5 g    | 3.1 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)