



令和7年9月分 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 たんぱく質 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	
1月	ごはん						ごはん		558 kcal
	菊めんのスープ	○	鶏肉, かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, もやし, しいたけ	菊団		22.5 g
	マーボーなす		豚肉, 生揚げ, 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	1.7 g
2火	ごはん						ごはん		586 kcal
	ピリ辛肉じゃが	○	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, ごま油	22.9 g
	小松菜のソテー		ベーコン		こまつな	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	1.7 g
(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。									
3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	22.0 g
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま, ごま油	2.0 g
	なし					なし			
(くじらの日) 9月4日はくじらの日です。下関市は、近代捕鯨発祥の地として、また、南水洋捕鯨の基地として栄えました。歴史あるくじら文化を継承するため、平成9年度から市内全域でくじら給食を実施しています。									
4木	麦ごはん						ごはん, 山口県産小麦		686 kcal
	鯨カレー	○	鶏肉, 鶏レバー, 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	24.1 g
	フルーツ白玉					バナナ, バイナップル, みかん, もも	白玉もち, 砂糖		2.4 g
5金	パン						パン		616 kcal
	ミネストローネ	○	鶏肉, いんげん豆, ひよこ豆		トマト, にんじん	たまねぎ, セロリ, キャベツ, しめじ	マカロニ	オリーブ油	26.5 g
	チーズポテト		ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも	サラダ油	2.4 g
	ウインナー		ウインナー						
(季節の料理)「なすけんちょう」は郷土料理の「けんちょう」になすを加えた、この時期らしい季節の料理です。									
8月	ごはん						ごはん		621 kcal
	スタミナ豚汁	○	豚肉, 麦みそ, 白みそ		にんじん, にら	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ ごぼう	じゃがいも	サラダ油	26.4 g
	いわし甘露煮		いわし, 甘露煮						2.6 g
9火	なすけんちょう		豆腐, 油揚げ		にんじん, ピーマン	なす	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	
	ごはん						ごはん		585 kcal
	魚そうめん汁	○	お魚, バスタ	わかめ	にんじん, ねぎ	たまねぎ			22.7 g
10水	野沢菜そばごはん		豚肉, 生揚げ		野沢菜漬, にんじん	たけのこ, にんにく	砂糖	ごま, サラダ油	1.8 g
	冷凍みかん					みかん			
	ごはん						ごはん		592 kcal
11木	高野豆腐の卵とじ	○	凍り豆腐, 鶏卵, 鶏肉		こまつな, にんじん	たまねぎ, ごぼう	砂糖	サラダ油	26.3 g
	切り干し大根の煮物		角天, 油揚げ		にんじん, さやいんげん	切り干し大根	砂糖	サラダ油	2.0 g
	山口県産のり佃煮			県産のり佃煮					
12金	ごはん						ごはん		570 kcal
	野菜のクリームスープ	○	鶏肉	牛乳	かぼちゃ, にんじん	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ	じゃがいも	サラダ油	21.7 g
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉		にんじん, ピーマン	たまねぎ, エリンギ	砂糖	サラダ油	1.7 g
13土	丸型パン						パン		620 kcal
	ABCスープ	○	豚肉		にんじん, パセリ	たまねぎ	マカロニ, じゃがいも		26.1 g
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				てんぷん		2.7 g
	ゆでキャベツ					キャベツ			
	I食用マヨネーズ							マヨネーズ(卵なし)	
16火	ごはん						ごはん		570 kcal
	にらたまスープ	○	鶏卵		にら, にんじん	たまねぎ, もやし, たけのこ, しいたけ	でんぶん	ごま油	24.4 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	にんにく, しょうが, たまねぎ エリンギ, スイートコーン	砂糖	ごま油, ごま	2.2 g
(外国の料理)「ナシゴレン」は、東南アジア発祥のチャーハンです。香辛料を多めに使った、暑い時期にも食欲をそそる料理です。									
(地場産給食) バインサラダの「きゅうり」は下関市でとれたものを使用します。									
17水	ナシゴレン	○	鶏肉		にんじん, ねぎ, ピーマン	たまねぎ, にんにく	アルファ化米, 砂糖	サラダ油, ごま油	655 kcal
	あじメンチ		あじメンチ					揚げ油	23.1 g
	バインサラダ					キャベツ, きゅうり, バイナップル	砂糖	サラダ油	1.9 g
18木	ヨーグルト			ヨーグルト					
	ごはん						ごはん		582 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉, ちくわ, 生揚げ, 白みそ		にんじん, さやいんげん	ごぼう	じゃがいも, こんにゃく 砂糖	ごま, サラダ油	22.8 g
19金	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ, きゅうり, ねり梅			1.9 g
	オレンジ					オレンジ			
	(季節の料理・地場産給食)「梨でさっぱりヘルシーミートスパ」は市内の中学生在が考えた料理です。下関市産の梨を使った、フルーティな味で人気のスパゲティです。 □								
20土	パン						パン		622 kcal
	梨でさっぱりヘルシーミートスパ	○	豚肉, 白みそ		にんじん, トマト	たまねぎ, なし	スパゲティ	サラダ油	26.4 g
	パンバンジーサラダ		鶏肉		にんじん	キャベツ, もやし	砂糖	ごま, ねりごま, ごま油 サラダ油	2.5 g
22月	ごはん						ごはん		587 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		24.5 g
	チャンプル		豆腐, まぐろ油漬		ピーマン	もやし		サラダ油	2.5 g
24水	冷凍バイン		かつおぶし			バイナップル			
	ごはん						ごはん		609 kcal
	かきたまみそ汁	○	鶏卵, 豆腐, 麦みそ		にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ			24.7 g
25木	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ, 磯辺天ぷら					揚げ油	2.4 g
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう, きゅうり		ごま, マヨネーズ(卵なし)	
	ごはん						ごはん		582 kcal
26金	沢煮焼	○	豚肉		にんじん, ねぎ	ごぼう, もやし, しいたけ		サラダ油	25.7 g
	いわしの梅煮		いわし, 梅煮						1.6 g
	大豆の磯煮		大豆, 鶏肉	ひじき	にんじん, さやいんげん		しらたき, 砂糖	サラダ油	
29月	パン						パン		581 kcal
	ビーフシチュー	○	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース, エリンギ	じゃがいも	サラダ油	25.8 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ		キャベツ, きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	2.9 g
30火	ごはん						ごはん		561 kcal
	親子どんぶり	○	鶏肉, 鶏卵, かまぼこ		にんじん, ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	砂糖	サラダ油	24.7 g
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ油漬			きゅうり, キャベツ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	2.2 g
	ごはん						ごはん		607 kcal
	そばろ煮	○	牛肉, ちくわ, 生揚げ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	24.7 g
	おかかごま酢あえ		かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ, 切り干し大根	砂糖	ごま	1.2 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。

★ははれの都合により、材料・献立が急きよ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)