



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

中学校・小学校（親子・菊川）コース

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		
1月	ごはん						ごはん		558 kcal	703 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	菊麺		22.5 g	26.7 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	サラダ油, ごま油	1.7 g	1.9 g
2火	パン						パン		616 kcal	743 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	31.4 g
	チーズポテト ウィンナー		ベーコン ウィンナー	チーズ	パセリ		じゃがいも	サラダ油	2.4 g	2.9 g
3水	ごはん						ごはん		586 kcal	741 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	27.6 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	2.1 g
4木	(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、南氷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。									
	麦ごはん						ごはん, 山口県産押麦		686 kcal	873 kcal
	鰯カレー	○	鰯肉, 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	28.9 g
	フルーツ白玉					バナナ, バインアップル みかん, もも	白玉もち, 砂糖		2.4 g	2.8 g
5金	(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。									
	ごはん						ごはん		587 kcal	741 kcal
	肉野菜炒め	○	牛肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, ビーマン	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	26.2 g
	梅ごまひじき なし			ひじき		ねり梅 なし	砂糖	ごま, ごま油	2.0 g	2.4 g
8月	(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。									
	ごはん						ごはん		621 kcal	776 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	31.2 g
	いわし甘露煮 なすけんちょう		いわし, 甘露煮 豆腐, 油揚げ		にんじん, ビーマン	なす	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	2.6 g	3.2 g
9火	丸型パン						パン		620 kcal	732 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	29.8 g
	煮込みハンバーグ ゆでキャベツ		ハンバーグ				でんぶ		2.7 g	3.5 g
	「食用マヨネーズ							マヨネーズ (卵なし)		
10水	ごはん						ごはん		592 kcal	752 kcal
	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	32.0 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	2.4 g
	山口県産のり佃煮			県産のり佃煮						
11木	ごはん						ごはん		570 kcal	717 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	26.0 g
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉		にんじん, ビーマン	たまねぎ, エリンギ	砂糖	サラダ油	1.7 g	1.9 g
	ごはん						ごはん		585 kcal	725 kcal
12金	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん, ねぎ	たまねぎ			22.7 g	26.9 g
	野菜菜そばろごはん		豚肉, 生揚げ		野菜菜漬け にんじん	たけのこ, にんにく	砂糖	ごま, サラダ油	1.8 g	2.4 g
	冷凍みかん					みかん				
	(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。									
16火	パン						パン		622 kcal	785 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	32.8 g
	パンパンジーサラダ		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	3.1 g
	ごはん						ごはん		570 kcal	718 kcal
17水	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	ごま油	24.4 g	29.3 g
	坦々どんぶり		豚肉, 赤みそ	しらす干し	にんじん 野菜菜漬け	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	2.7 g
	ごはん						ごはん		582 kcal	741 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉, ちくわ		にんじん	ごぼう	じゃがいも	ごま, サラダ油	22.8 g	27.7 g
18木	梅がつおあえ		生揚げ, 白みそ	さやいんげん			こんにゃく, 砂糖		1.9 g	2.4 g
	オレンジ		かつおぶし			キャベツ, きゅうり, ねり梅 オレンジ				
	(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。									
19金	ナシゴレン		鶏肉		にんじん, ねぎ ビーマン	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	715 kcal
	あじメンチ	○	あじメンチ					揚げ油	23.1 g	25.1 g
	バインサラダ					キャベツ, きゅうり バインアップル	砂糖	サラダ油	1.9 g	2.2 g
	ヨーグルト		ヨーグルト							
22月	ごはん						ごはん		569 kcal	721 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 キャベツ, きゅうり	じゃがいも	サラダ油	22.2 g	26.4 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ			マヨネーズ (卵なし)		1.9 g	2.2 g
	ごはん						ごはん		609 kcal	799 kcal
24水	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	31.0 g
	ちくわの磯辺天ぷら		ちくわ, 磯辺天ぷら					揚げ油	2.4 g	3.0 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		587 kcal	739 kcal
25木	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	29.5 g
	チャンプル		豆腐, まぐろ油漬け かつおぶし	ビーマン		もやし		サラダ油	2.5 g	3.1 g
	冷凍バイン					バインアップル				
	ごはん						ごはん		582 kcal	735 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	31.3 g
	いわしの梅煮		いわし, 梅煮						1.6 g	2.0 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		
	ごはん						ごはん		561 kcal	710 kcal
29月	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 きゅうり, キャベツ	砂糖	サラダ油	24.7 g	29.9 g
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ油漬け				じゃがいも, 砂糖	サラダ油	2.2 g	2.6 g
	パン						パン		678 kcal	847 kcal
	カレースープ	○	豚肉, いんげん豆 ひよこ豆		ほうれんそう にんじん	たまねぎ, しめじ	じゃがいも		30.9 g	38.2 g
30火	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	3.4 g	4.3 g
	マカロニサラダ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ, きゅうり	マカロニ	マヨネーズ (卵なし)		

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食産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)