



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

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			エネルギーたんぱく質食塩相当量
(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。											
1月	ごはん						ごはん		587 kcal	726 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	21.9 g	26.1 g	
	梅ごまひじき なし (小学校のみ)			ひじき		ねり梅	砂糖	ごま, ごま油	2.0 g	2.4 g	
2月	ごはん						ごはん		549 kcal	700 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	菊糖		22.2 g	26.5 g	
	マーボーなす		豚肉, 生揚げ, 赤みそ		にんじん, いら	なす, たまねぎ, にんにく しょうが	砂糖, てんぷん	サラダ油, ごま油	1.6 g	1.9 g	
3月	丸型パン						パン		640 kcal	750 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	26.4 g	30.1 g	
	ハンバーグのケチャップソースかけ ゆでキャベツ 1食用マヨネーズ	○	ハンバーグ		にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖, てんぷん	サラダ油 マヨネーズ (卵なし)	2.8 g	3.4 g	
(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。											
4月	まごはん						ごはん, 山口県産押麦		686 kcal	868 kcal	
	豚力レー	○	豚肉, 鶏レバー, 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリンピース バナナ, バイナップル みかん, もも	砂糖	サラダ油	24.0 g	28.9 g	
	フルーツ白玉								2.4 g	2.8 g	
5月	ごはん						ごはん		589 kcal	746 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	21.9 g	26.4 g	
	小松菜のサラダ				こまつな	キャベツ, スイートコーン	砂糖	サラダ油	1.3 g	1.6 g	
8月	ごはん						ごはん		633 kcal	776 kcal	
	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん, ねぎ	たまねぎ			25.7 g	30.0 g	
	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, てんぷん	ごま, サラダ油	2.0 g	2.6 g	
ヨーグルト			ヨーグルト								
(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。											
9月	ごはん						ごはん		593 kcal	738 kcal	
	スタミナ豚汁	○	豚肉, 麦みそ, 白みそ		にんじん, いら	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	24.7 g	29.1 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		こんにやく, 砂糖 サラダ油	2.7 g	3.2 g	
10月	パン						パン		636 kcal	767 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, セロリー		マカロニ オリーブ油	28.4 g	33.4 g	
	チーズポテト ウインナー		ベーコン ウインナー	チーズ	パセリ			じゃがいも サラダ油	2.4 g	2.9 g	
11月	ごはん						ごはん		593 kcal	743 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	26.4 g	32.0 g	
	切り干し大根の煮物 山口県産のり佃煮		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	
12月	ごはん						ごはん		570 kcal	722 kcal	
	野菜のクリームスープ	○	鶏肉	牛乳	かぼちゃ, にんじん にんじん, ビーマン	たまねぎ, とうもろこし, キャベツ たまねぎ, エリンギ		じゃがいも サラダ油	21.4 g	26.0 g	
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉					砂糖, てんぷん サラダ油	1.7 g	1.9 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。											
16月	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	607 kcal	667 kcal	
	あじメンチ	○	あじメンチ						揚げ油	20.0 g	22.0 g
	バインサラダ 冷凍みかん					キャベツ, きゅうり バイナップル みかん	砂糖	サラダ油	1.7 g	2.0 g	
(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。											
17月	パン						パン		622 kcal	782 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	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	
18月	ごはん						ごはん		567 kcal	715 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		てんぷん ごま油	24.4 g	29.4 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, てんぷん ごま油, ごま	2.3 g	2.6 g	
19月	ごはん						ごはん		583 kcal	737 kcal	
	ごまみそ煮	○	鶏肉, ちくわ 生揚げ, 白みそ かつおぶし		にんじん さやいんげん	ごぼう		じゃがいも こんにやく, 砂糖	22.9 g	27.7 g	
	梅かつおあえ オレンジ					キャベツ, きゅうり, ねり梅 オレンジ			1.9 g	2.4 g	
22月	ごはん						ごはん		585 kcal	736 kcal	
	沢煮梅 いわしの梅煮	○	豚肉		にんじん, ねぎ	ごぼう, もやし, しいたけ		サラダ油	26.0 g	31.4 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	1.7 g	2.2 g	
24月	パン						パン		579 kcal	717 kcal	
	ビーフシチュー つなサラダ	○	牛肉, まぐろ水煮	牛乳 わかめ	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 マヨネーズ (卵なし)	25.8 g 2.9 g	31.0 g 3.6 g	
	ごはん						ごはん		609 kcal	799 kcal	
25月	かきたまみそ汁 ちくわ磯辺天ぷら	○	鶏卵, 豆腐, 麦みそ ちくわ磯辺天ぷら		にんじん, こまつな	たまねぎ, しめじ			24.8 g	31.0 g	
	ごぼうのサラダ		まぐろ水煮		にんじん	ごぼう, きゅうり		揚げ油 ごま マヨネーズ (卵なし)	2.4 g	3.0 g	
	ごはん						ごはん		563 kcal	702 kcal	
26月	豚汁	○	豚肉, 生揚げ, 麦みそ		にんじん, ねぎ	だいこん, ごぼう		じゃがいも サラダ油	22.7 g	26.3 g	
	ひじきの炒め煮		角天	ひじき	にんじん さやいんげん			しらたき, 砂糖	2.4 g	2.9 g	
	県産納豆		県産納豆								
29月	ごはん						ごはん		590 kcal	741 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	29.5 g	
	チャンプル 冷凍パイ		豆腐, まぐろ油揚げ かつおぶし		ビーマン	もやし		てんぷん サラダ油	2.5 g	3.0 g	
30月	ごはん						ごはん		560 kcal	712 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, てんぷん	24.6 g	29.9 g	
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ油揚げ			きゅうり, キャベツ		じゃがいも, 砂糖	2.3 g	2.7 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、JA山根グループ、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)