



# 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 Aコース

日	献立名	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 菊めんのスープ マーボーなす	鶏肉,かまぼこ 豚肉,生揚げ,赤みそ		にんじん,ねぎ にんじん,にら	たまねぎ,もやし,しいたけ なす,たまねぎ,にんにく,しょうが	ごはん 菊糖	砂糖,てんぷん サラダ油,ごま油	558 kcal 22.5 g 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。								
2火	ごはん 肉野菜炒め 梅ごまひじき なし	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 ねり梅	ごはん 砂糖	サラダ油,ごま油 ごま,ごま油 砂糖	587 kcal 22.0 g 2.0 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。								
3水	ごはん 鯨カレー フルーツ白玉	豚肉,鶏レバー,大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース パナナ,パイナップル,みかん,もも	ごはん,山口県産押麦 じゃがいも 白玉もち,砂糖	サラダ油	686 kcal 24.1 g 2.4 g
4木	パン ミネストローネ チーズポテト ワインナー	鶏肉,いんげん豆,ひよこ豆 ベーコン ワインナー	チーズ	トマト,にんじん パセリ	たまねぎ,セロリ,キャベツ,しめじ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	616 kcal 26.5 g 2.4 g
5金	ごはん ピリ辛肉じゃが 小松菜のソテー	豚肉,ちくわ,生揚げ ベーコン		にんじん,さやいんげん こまつな	たまねぎ,にんにく キャベツ,スイートコーン	ごはん じゃがいも,砂糖	ごま,ごま油 サラダ油	586 kcal 22.9 g 1.7 g
(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 スタミナ豚汁 いわし甘露煮 なすけんちょう	豚肉,麦みそ,白みそ いわし甘露煮 豆腐,油揚げ		にんじん,にら にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,キャベツ,たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも ごぼう	サラダ油	621 kcal 26.4 g 2.6 g
9火	ごはん 野菜のクリームスープ 豚肉のナポリタンソテー	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ,にんじん にんじん,ピーマン	たまねぎ,とうもろこし,キャベツ たまねぎ,エリンギ	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	570 kcal 21.7 g 1.7 g
10水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の煮物 山口県産のり佃煮	凍り豆腐,鶏卵,鶏肉 角天,油揚げ		こまつな,にんじん にんじん,さやいんげん	たまねぎ,ごぼう 切り干し大根	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	592 kcal 26.3 g 2.0 g
11木	丸型パン ABCスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ I食用マヨネーズ	豚肉 ハンバーグ		にんじん,パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ,じゃがいも てんぷん	マヨネーズ(卵なし)	620 kcal 26.1 g 2.7 g
12金	ごはん 魚そうめん汁 野菜菜そばろごはん 冷凍みかん	お魚パスタ 豚肉,生揚げ	わかめ	にんじん,ねぎ 野菜菜漬け,にんじん	たまねぎ たけのこ,にんにく みかん	ごはん 砂糖	ごま,サラダ油	585 kcal 22.7 g 1.8 g
16火	ごはん ごまみそ煮 梅がつおあえ オレンジ	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 キャベツ,きゅうり,ねり梅 オレンジ	ごはん じゃがいも,こんにゃく 砂糖	ごま,サラダ油	582 kcal 22.8 g 1.9 g
17水	ごはん にらたまスープ 坦々どんぶり	鶏卵 豚肉,赤みそ		にら,にんじん にんじん,野菜菜漬け	たまねぎ,もやし,たけのこ,しいたけ にんにく,しょうが,たまねぎ エリンギ,スイートコーン	ごはん てんぷん	ごま油 ごま油,ごま	570 kcal 24.4 g 2.2 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。 □								
18木	パン 梨でさっぱりヘルシーミートスパ パンバンジーサラダ	豚肉,白みそ 鶏肉		にんじん,トマト にんじん	たまねぎ,なし キャベツ,もやし	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 ごま,ねりごま,ごま油 サラダ油	622 kcal 26.4 g 2.5 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)パンサラダの「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 あじメンチ パンサラダ ヨーグルト	鶏肉 あじメンチ		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 揚げ油 サラダ油	655 kcal 23.1 g 1.9 g
22月	ごはん 沖縄そば汁 チャンプル 冷凍パン	豚肉,かまぼこ 豆腐,まぐろ油漬 かつおぶし		にんじん,ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし パイナップル	ごはん 沖縄そば,砂糖	サラダ油	587 kcal 24.5 g 2.5 g
24水	ごはん かきたまみそ汁 ちくわの磯辺天ぷら ごぼうのサラダ	鶏卵,豆腐,麦みそ ちくわ磯辺天ぷら まぐろ水煮		にんじん,こまつな にんじん	たまねぎ,しめじ ごぼう,きゅうり	ごはん 揚げ油	ごま,マヨネーズ(卵なし)	609 kcal 24.7 g 2.4 g
25木	パン ビーフシチュー ツナサラダ	牛肉 まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ キャベツ,きゅうり	パン じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	581 kcal 25.8 g 2.9 g
26金	ごはん 沢煮梅 いわしの梅煮 大豆の磯煮	豚肉 いわし梅煮 大豆,鶏肉		にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	ごぼう,もやし,しいたけ	ごはん 砂糖	サラダ油	582 kcal 25.7 g 1.6 g
29月	ごはん 親子どんぶり 千切りじゃがいものサラダ	鶏肉,鶏卵,かまぼこ まぐろ油漬		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ きゅうり,キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも,砂糖	サラダ油 サラダ油	561 kcal 24.7 g 2.2 g
30火	ごはん そばろ煮 おかかごま酢あえ	牛肉,ちくわ,生揚げ かつおぶし		にんじん ほうれんそう	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,切り干し大根	ごはん じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	607 kcal 24.7 g 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山ログループ、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・献立が急ぎ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。(他の日と使い回ししています)