



# 令和8年3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	
2月	ごはん						ごはん		611 kcal
	すまし汁	○	豆腐,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			23.3 g
	さばの和風カレー煮		さば和風カレー煮						2.2 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ,きゅうり			ごま	
<b>(行事食) ひなまつりにちなんで、具だくさんの五目ずしを取り入れました。</b>									
3月	五目ずし	○	かまぼこ,油揚げ		にんじん	ごぼう,グリーンピース,しいたけ	アルファ化米もち米,砂糖	サラダ油	575 kcal
	鶏のから揚げ	○	鶏肉				てんぷん	揚げ油	23.9 g
	じゃがいもと小松菜のおかかあえ ひなあられ		かつおぶし		にんじん,こまつな		じゃがいも,砂糖	ごま油	1.7 g
4月	ごはん						ごはん		634 kcal
	マーボー豆腐	○	豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しょうが,しいたけ	てんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	28.8 g
	野菜とツナの中中華あえ		まぐろ油漬け		こまつな,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	2.0 g
5月	ごはん						ごはん		597 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	26.6 g
	切り干しきんぴら		牛肉,角天		にんじん	切り干し大根,ごぼう	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.5 g
<b>(地場産給食) いちごは、下関市でとれたものを使用する予定です。</b>									
6月	パン						パン		608 kcal
	トマトシチュー	○	ミートボール いんげん豆,ひよこ豆		トマト,にんじん トマト ジュース	キャベツ,たまねぎ,にんにく	じゃがいも	サラダ油	22.7 g
	フルーツ白玉					パイナップル,みかん,いちご	白玉もち,砂糖		1.6 g
9月	ごはん						ごはん		585 kcal
	卵とビーフンのスープ	○	鶏卵,鶏肉		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ	ビーフン,てんぷん	サラダ油	22.9 g
	キムタクごはん		豚肉		にんじん	白菜キムチ,たくあん,キャベツ	砂糖	ごま油	2.6 g
	オレンジ					オレンジ			
<b>(季節の料理) 山菜うどんには、わらび、ミズナ、えのきたけ、山うど、なめこ、孟宗竹の山菜が使われています。</b>									
10月	減ごはん						ごはん		606 kcal
	山菜うどん	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	山菜	県産うどん,砂糖		23.9 g
	じゃこ天炒め		角天		しらす干し	こまつな	キャベツ	ごま,サラダ油 ごま油	2.3 g
	ヨーグルト					県産ヨーグルト			
11月	ごはん						ごはん		606 kcal
	含め煮	○	鶏肉,ちくわ,凍り豆腐		にんじん	ごぼう,しいたけ	じゃがいも,砂糖	サラダ油	26.8 g
	いわしの甘露煮 酢みそあえ		鰯甘露煮 白みそ	わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		1.8 g
12月	ごはん						ごはん		606 kcal
	キャベツと豆腐のスープ	○	豆腐,ベーコン		にんじん,ねぎ	キャベツ,たまねぎ,しょうが			21.2 g
	ぎょうざ ラーメンサラダ		餃子 まぐろ油漬け					揚げ油 中華めん,砂糖 ごま,ごま油	1.8 g
13月	パン						パン		610 kcal
	クリーム煮 ごぼうのドレッシングサラダ	○	鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳,チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ,グリーンピース ごぼう,きゅうり	じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま,サラダ油	26.7 g 2.5 g
16月	ごはん						ごはん		620 kcal
	みそ汁	○	生揚げ,麦みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ,しめじ	じゃがいも		23.0 g
	チキンチキンれんこん		鶏肉		にんじん	県産れんこん	てんぷん,砂糖	揚げ油	2.2 g
17月	ごはん						ごはん		553 kcal
	チキンヌードルスープ	○	鶏肉		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ	マカロニ	サラダ油	22.5 g
	豚肉のナポリタンソテー		豚肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ,エリンギ スイートコーン	砂糖	サラダ油	1.5 g
<b>(デザート) ももを使ったタルトです。小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</b>									
18月	ごはん						ごはん		749 kcal
	カレーライス	○	牛肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	23.6 g
	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ油漬け		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま,サラダ油	2.4 g
	もものタルト						ももタルト		
23月	ごはん						ごはん		580 kcal
	ワントンスープ	○	豚肉,かまぼこ		にんじん,ねぎ	キャベツ,もやし,しいたけ	ワントン皮		23.5 g
	魚の甘酢炒め ふりかけ		ホキの角切り		にんじん	たまねぎ,たけのこ	砂糖	揚げ油,サラダ油	2.1 g
24月	ごはん						ごはん		595 kcal
	野菜のスープ煮 チリソース炒め	○	鶏肉,ベーコン 牛肉,鶏レバー いんげん豆,ひよこ豆		にんじん にんじん,トマト	たまねぎ,キャベツ グリーンピース,しめじ にんにく,たまねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	25.1 g 1.3 g
25月	ごはん						ごはん		580 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物 大根サラダ	○	牛肉,角天 まぐろ油漬け		にんじん	たまねぎ,グリーンピース だいこん,きゅうり	じゃがいも しらたき,砂糖	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	22.3 g 1.4 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)