



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

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	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		
(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。(デザート) ももを使ったタルトです。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。										
2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	732 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉				てんぷん	揚げ油	23.9 g	28.2 g
	じゃがいもと小松菜のおかかあえ	○	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	2.1 g
	ひなあられ(小学校のみ)						ひなあられ			
	もものタルト(中学校のみ)						ももタルト			
(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。										
3火	パン						パン		608 kcal	757 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	27.1 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	2.2 g
4水	ごはん						ごはん		634 kcal	775 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	34.7 g
	野菜とツナの中華あえ		まぐろ油漬		こまつな、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	2.0 g	2.6 g
5木	ごはん						ごはん		597 kcal	729 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	31.7 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	3.1 g
6金	ごはん						ごはん		611 kcal	712 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	26.3 g
	さばの和風カレー煮		塩昆布あえ			キャベツ、きゅうり		ごま	2.2 g	2.6 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	
10火	パン						パン		610 kcal	760 kcal
	クリーム煮	○	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	26.7 g	32.6 g
	ごぼうのドレッシングサラダ		まぐろ油漬		にんじん	ごぼう、きゅうり	砂糖	ごま、サラダ油	2.5 g	3.1 g
(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。										
11水	減ごはん						ごはん		606 kcal	737 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	27.9 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	2.8 g
12木	ヨーグルト						県産ヨーグルト			
	ごはん						ごはん		606 kcal	721 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	24.4 g
13金	ぎょうぎ		餃子					揚げ油	1.8 g	2.2 g
	ラーメンサラダ		まぐろ油漬		にんじん	きゅうり、もやし	中華めん、砂糖	ごま、ごま油		
	ごはん						ごはん		606 kcal	735 kcal
16月	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	31.8 g
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						1.8 g	2.0 g
	酢みそあえ		白みそ	わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖			
17火	ごはん						ごはん		620 kcal	797 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	29.6 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	2.9 g
18水	チーズキャンディ(中学校のみ)									
	パン						パン		615 kcal	744 kcal
	チョコピーズ	○	鶏肉		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ	チョコピーズ		26.6 g	32.0 g
19木	チキンヌードルスープ		豚肉		にんじん	たまねぎ、エリンギ	マカロニ	サラダ油	2.5 g	3.2 g
	豚肉のナポリタンソテー				ブロccoli	スイートコーン	砂糖	サラダ油		
	ごはん						ごはん		749 kcal	787 kcal
23月	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	27.1 g
	ほうれん草とツナのサラダ		まぐろ油漬		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま、サラダ油	2.4 g	2.9 g
	もものタルト(小学校のみ)						ももタルト			
24火	ごはん						ごはん		589 kcal	732 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		27.5 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		3.3 g
25水	オレンジ						オレンジ			
	ごはん						ごはん		580 kcal	704 kcal
	ワンドンスープ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、しいたけ	ワンドン皮		23.5 g	27.3 g
24火	魚の甘酢炒め		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	2.4 g
	ふりかけ									
	パン						パン		589 kcal	732 kcal
25水	野菜のスープ煮	○	鶏肉、ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、しめじ	じゃがいも		28.4 g	34.3 g
	チリソース炒め		牛肉、鶏レバー		にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ	砂糖	サラダ油	2.3 g	3.4 g
	いんげん豆、ひよこ豆									
25水	ごはん						ごはん		580 kcal	713 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉、角天		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、しらたき、砂糖	サラダ油	22.3 g	26.5 g
	大根サラダ		まぐろ油漬			だいごん、きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	1.4 g	1.8 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・献立が急ぎ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)