



令和8年3月分 学校給食献立表



小学校 Aコース

※よくかんで食べましょう

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	
2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
(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。								
3火	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
	ひなあられ					ひなあられ		
4水	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
	野菜とツナの中華あえ	まぐろ油揚げ		こまつな,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	2.0 g
(地産産給食)いちごは、下関市でとれたものを使用する予定です。								
5木	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				パインアップル,みかん,いちご	白玉もち,砂糖		1.6 g
6金	ごはん					ごはん		611 kcal
	ずまし汁	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	
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			
(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。								
10火	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水	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						揚げ油	1.8 g
	ラーメンサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	きゅうり,もやし	中華めん,砂糖	ごま,ごま油	
12木	パン					パン		610 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
	ごぼうのドレッシングサラダ	まぐろ油揚げ		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	ごま,サラダ油	2.5 g
13金	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	鯛甘露煮						1.8 g
	酢みそあえ	白みそ	わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		
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火	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
(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。								
18水	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	まぐろ油揚げ		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
	ワンタンスープ	豚肉,かまぼこ		にんじん,ねぎ	キャベツ,もやし,しいたけ	ワンタン皮		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火	ごはん					ごはん		595 kcal
	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		25.1 g
チリソース炒め	牛肉,鶏レバー いんげん豆、ひよこ豆		にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ	砂糖	サラダ油	1.3 g	
25水	ごはん					ごはん		580 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
	大根サラダ	まぐろ油揚げ			だいこん,きゅうり		マヨネーズ(卵なし)	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)