



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

新下関学校給食センター

日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の鬚子を整える		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・豆腐製品	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		612 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	さば和風カレー煮						2.3 g	2.6 g
	塩昆布あえ		塩昆布		キャベツ,きゅうり		ごま		
(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。									
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	568 kcal	732 kcal
	鶏のから揚げ	鶏肉				でんぶ	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,ごまつな		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			
4水	パン							611 kcal	757 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	27.0 g	32.6 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	3.1 g
5木	ごはん					ごはん		596 kcal	732 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,でんぶ	サラダ油	26.5 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	2.6 g	3.2 g
6金	ごはん					ごはん		615 kcal	752 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	でんぶ,砂糖	サラダ油,ごま油	25.0 g	29.9 g
	野菜とツナの中中華あえ	まぐろ油揚げ		ごまつな,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	2.2 g	2.6 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。									
9月	減ごはん					ごはん		587 kcal	
	山菜うどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	山菜	果産うどん,砂糖		23.4 g	
	じゃこ天炒め	角天	しらす干し	ごまつな	キャベツ		ごま,サラダ油,ごま油	2.3 g	
	ヨーグルト		果産ヨーグルト						
10火	ごはん					ごはん		587 kcal	723 kcal
	卵とピーマンのスープ	鶏卵,鶏肉		にんじん,ほうれんそう	たまねぎ	ピーマン,でんぶ	サラダ油	22.9 g	27.6 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	3.3 g
	オレンジ				オレンジ				
(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。									
11水	パン					パン		611 kcal	759 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				パインアップル,みかん,いちご	白玉もち,砂糖		1.6 g	2.2 g
12木	ごはん					ごはん		607 kcal	732 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	27.1 g	31.7 g
	いわしの甘露煮	鯛甘煮煮						1.8 g	2.0 g
13金	ごはん					ごはん		605 kcal	778 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		21.8 g	28.0 g
	チキンチキンれんこん	鶏肉		にんじん	果産れんこん	でんぶ,砂糖	揚げ油	2.1 g	2.9 g
16月	ごはん					ごはん		605 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
	ぎょうざ	餃子					揚げ油	1.8 g	2.2 g
17火	ごはん					ごはん		749 kcal	787 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	23.7 g	27.1 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	2.9 g
	もものタルト(小学校のみ)					ももタルト			
18水	パン					パン		614 kcal	746 kcal
	チョコピーンズ					チョコピーンズ		26.5 g	32.1 g
	チキンスードルスープ	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	2.3 g	3.0 g
19木	ごはん					ごはん		614 kcal	746 kcal
	減ごはん					ごはん			714 kcal
	山菜うどん	鶏肉,油揚げ,かまぼこ		にんじん,ねぎ	山菜	果産うどん,砂糖		27.3 g	
	じゃこ天炒め	角天	しらす干し	ごまつな	キャベツ		ごま,サラダ油,ごま油	2.7 g	
23月	ごはん					ごはん		580 kcal	710 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	サラダ油	22.4 g	26.5 g
	大根サラダ	まぐろ油揚げ			だいこん,きゅうり	しらたき,砂糖	マヨネーズ(卵なし)	1.5 g	1.8 g
24火	ごはん					ごはん		577 kcal	705 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		23.3 g	27.3 g
	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
25水	パン					パン		590 kcal	735 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	サラダ油	28.4 g	34.3 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,でんぶ		2.2 g	3.3 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・献立が急ぎに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)