



令和8年4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 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			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		
			9 木	ごはん 牛肉とじゃがいもの煮物 おひたし	○ 牛肉,生揚げ かつおぶし			にんじん,さやいんげん こまつな		たまねぎ もやし,キャベツ
10 金	パン カレー風味のポトフ ほうれん草のサラダ	○ 豚肉,ベーコン			にんじん ほうれん草,にんじん	キャベツ,ごぼう,たまねぎ グリンピース スイートコーン	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	551 kcal 25.0 g 2.0 g	
13 月	ごはん 魚そうめん汁 豚肉とじゃがいもの揚げ炒め	○ お魚,パスタ 豚肉	わかめ		にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ	ごはん じゃがいも,砂糖	揚げ油,サラダ油	572 kcal 20.8 g 1.5 g	
14 火	ごはん 豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ	○ 豆腐,豚肉,かまぼこ 鶏肉			にんじん ねぎ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,しょうが もやし	ごはん でんぶん,砂糖 砂糖	サラダ油 ごま,ねりごま油,サラダ油	612 kcal 28.3 g 1.7 g	
15 水	麦ごはん ハヤシライス 千切りじゃがいものサラダ	○ 牛肉,鶏レバー まぐろ油漬け			にんじん	たまねぎ,グリンピース,しめじ きゅうり,キャベツ	ごはん,山口県産小麦 サラダ油 じゃがいも,砂糖	サラダ油 サラダ油	605 kcal 21.2 g 2.2 g	
(季節の料理)若竹汁は、わかめと春が旬のたけのこを使ったすまし汁です。「若」は「わかめ」、「竹」は「たけのこ」のことです。生のたけのこを使用する予定です。										
16 木	ごはん 若竹汁 いわしの甘露煮 生揚げのみそがらめ	○ かまぼこ 鍋甘露煮 生揚げ,牛肉,豚肉 赤みそ,白みそ	わかめ			たけのこ,えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖,でんぶん	サラダ油	565 kcal 24.1 g 2.3 g	
17 金	パン チキンピーンズ フレンチサラダ	○ 鶏肉,ベーコン,大豆			にんじん	たまねぎ,グリンピース,しめじ キャベツ,きゅうり,甘夏みかん	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	570 kcal 25.3 g 2.1 g	
20 月	ごはん キャベツと豆腐のスープ 味付け肉団子 ピーンと野菜の炒め物	○ 豆腐,ベーコン 肉団子 まぐろ油漬け			にんじん,ねぎ こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ,しょうが たけのこ,しょうが	ごはん しい		563 kcal 22.8 g 1.7 g	
21 火	ごはん 豚どんぶり ごまマヨネーズあえ 小魚	○ 豚肉 まぐろ水煮 小魚			にんじん,ねぎ にんじん	しょうが,たまねぎ,ごぼう キャベツ,きゅうり	ごはん しらたき,砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ネーズ(卵なし) マヨ	568 kcal 24.3 g 1.8 g	
22 水	ごはん かきたま汁 さんまの生姜煮 切り干し大根の煮物	○ 鶏卵,鶏肉 さんまの生姜煮 角天,油揚げ			ほうれん草,にんじん にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しめじ 切り干し大根	ごはん でんぶん 砂糖	サラダ油 サラダ油	572 kcal 25.0 g 1.7 g	
(入学・進級祝い献立)日本では、お祝い事があると、赤飯を炊いて祝う食文化があります。もち米と小豆をいっしょに蒸してつくるごはんです。										
23 木	梅赤飯 ぶりフライ 筑前煮 はちみつレモンゼリー	○ 小豆 ぶりフライ 鶏肉,生揚げ				カリカリ梅 ごぼう,たけのこ	もち米,アルファ化米 こんにやく,砂糖	ごま 揚げ油 サラダ油	789 kcal 26.5 g 2.3 g	
(地産産給食・季節の料理)春野菜のソテーには、下関産「アスパラガス」と、今が旬の「キャベツ」を使用する予定です。										
24 金	黒糖パン クリーム煮 春野菜のソテー	○ 鶏肉 ベーコン	牛乳,チーズ		にんじん アスパラガス	たまねぎ,グリンピース キャベツ,スイートコーン	黒糖パン じゃがいも	サラダ油 サラダ油	610 kcal 26.2 g 2.3 g	
27 月	ごはん みそ汁 チキンチキンごぼう	○ 生揚げ,麦みそ 鶏肉			ねぎ にんじん	たまねぎ,えのきたけ ごぼう,グリンピース	ごはん じゃがいも でんぶん,砂糖	揚げ油	617 kcal 23.4 g 2.0 g	
28 火	ごはん 親子煮 ゆずきちサラダ	○ 鶏肉,鶏卵,ちくわ			にんじん	たまねぎ,グリンピース キャベツ,きゅうり,ゆずきち酢	ごはん じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	565 kcal 23.4 g 1.5 g	
30 木	ごはん いり豆腐 梅ごまひじき オレンジ	○ 豆腐,豚肉,かまぼこ ひじき			にんじん,こまつな	たまねぎ,しいたけ ねり梅 オレンジ	ごはん 砂糖 砂糖	サラダ油,ごま油 ごま,ごま油	581 kcal 26.1 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)