



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

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		
9 木	ごはん						ごはん		539 kcal	676 kcal
	カレー風味ポトフ	○	豚肉, パーコン		にんじん	キャベツ, ごぼう, たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	21.4 g	25.5 g
	ほうれん草のサラダ				ほうれんそう にんじん	スイートコーン	砂糖	サラダ油	1.0 g	1.5 g
10 金	ごはん						ごはん		553 kcal	702 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉, 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも, しらたき 砂糖	サラダ油	23.0 g	27.4 g
	おひたし		かつおぶし		こまつな	もやし, キャベツ	砂糖		1.3 g	1.6 g
13 月	ごはん						ごはん		572 kcal	720 kcal
	魚そうめん汁	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん, ねぎ	たまねぎ, えのきたけ			20.8 g	24.7 g
	豚肉とじゃがいもの揚げ炒め		豚肉		にんじん さやいんげん		じゃがいも, 砂糖	揚げ油, サラダ油	1.5 g	2.0 g
14 火	パン						パン		570 kcal	704 kcal
	チキンピーンズ	○	鶏肉, パーコン, 大豆		にんじん	たまねぎ, グリンピース しめじ	じゃがいも	サラダ油	25.3 g	30.7 g
	フレンチサラダ					キャベツ, きゅうり 甘夏みかん	砂糖	サラダ油	2.1 g	2.8 g
15 水	ごはん						ごはん		612 kcal	766 kcal
	豆腐の中華煮	○	豆腐, 豚肉, かまぼこ		にんじん	キャベツ, たまねぎ, しょうが	でんぶん, 砂糖	サラダ油	28.3 g	34.1 g
	パンパンジーサラダ		鶏肉		ねぎ, にんじん	もやし	砂糖	ごま, わりごま ごま油, サラダ油	1.7 g	2.0 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						ごはん		565 kcal	700 kcal
	若竹汁	○	かまぼこ	わかめ		たけのこ, えのきたけ			24.1 g	28.3 g
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						2.3 g	2.8 g
17 金	生揚げのみそがらめ		生揚げ, 牛肉, 豚肉 赤みそ, 白みそ		にんじん, ねぎ	たまねぎ	砂糖, でんぶん	サラダ油		
	麦ごはん						ごはん, 山口県産押麦		605 kcal	769 kcal
	ハヤシライス	○	牛肉, 鶏レバー		にんじん	たまねぎ, グリンピース しめじ		サラダ油	21.2 g	25.5 g
千切りじゃがいものサラダ		まぐろ油漬け			きゅうり, キャベツ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	2.2 g	2.8 g	
20 月	ごはん						ごはん		563 kcal	701 kcal
	キャベツと豆腐のスープ	○	豆腐, パーコン		にんじん, ねぎ	キャベツ, たまねぎ, しょうが しいたけ			22.8 g	26.5 g
	味付け肉団子		肉団子						1.7 g	2.1 g
ビーフンと野菜の炒め物		まぐろ油漬け		こまつな, にんじん	たけのこ, しょうが	ビーフン, 砂糖	ごま, ごま油			
(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。										
21 火	黒糖パン						黒糖パン		610 kcal	762 kcal
	クリーム煮	○	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも	サラダ油	26.2 g	31.8 g
	春野菜のソテー		パーコン		アスパラガス	キャベツ, スイートコーン		サラダ油	2.3 g	3.0 g
22 水	ごはん						ごはん		572 kcal	705 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵, 鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ, しめじ	でんぶん		25.0 g	28.9 g
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮						1.7 g	2.3 g
切り干し大根の煮物		角天, 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	サラダ油			
(入学・進級お祝い献立)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		小豆			カリカリ梅	もち米, アルファ化米	ごま	789 kcal	849 kcal
	ぶりフライ	○	ぶりフライ					揚げ油	26.5 g	28.8 g
	筑前煮		鶏肉, 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう, たけのこ	こんにゃく, 砂糖	サラダ油	2.3 g	2.8 g
はちみつレモンゼリー							はちみつレモンゼリー			
24 金	ごはん						ごはん		568 kcal	711 kcal
	豚どんぶり	○	豚肉		にんじん, ねぎ	しょうが, たまねぎ, ごぼう	しらたき, 砂糖	サラダ油	24.3 g	28.6 g
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	1.8 g	2.2 g
小魚			小魚							
27 月	ごはん						ごはん		617 kcal	777 kcal
	みそ汁	○	生揚げ, 麦みそ		ねぎ	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも		23.4 g	28.2 g
	チキンチキンごぼう		鶏肉		にんじん	ごぼう, グリンピース	でんぶん, 砂糖	揚げ油	2.0 g	2.4 g
28 火	パン						パン		567 kcal	703 kcal
	野菜のカレー煮	○	牛肉, パーコン		にんじん	たまねぎ, キャベツ	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	22.2 g	26.9 g
	海そうサラダ			海藻サラダ, わかめ		もやし, きゅうり スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.5 g	3.4 g
30 木	ごはん						ごはん		565 kcal	712 kcal
	親子煮	○	鶏肉, 鶏卵, ちくわ		にんじん	たまねぎ, グリンピース	じゃがいも, 砂糖	サラダ油	23.4 g	28.3 g
	ゆずさちサラダ			しらす干し		キャベツ, きゅうり ゆずさち酢	砂糖	サラダ油	1.5 g	1.9 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(他の日と使い回ししています)。