

※よくかんで食べましょう



令和8年度4月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭にとってほしい食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校		
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
9 木	ごはん カレー風味のポトフ ほうれん草のサラダ みかんゼリー	○	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、 グリーンピース スイートコーン		ごはん じゃがいも 砂糖 みかんゼリー	サラダ油 サラダ油	739 kcal 24.9 g	606 kcal 21.4 g	海そう
10 金	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 ごまつな	たまねぎ もやし、キャベツ		ごはん じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	サラダ油	702 kcal 27.3 g	567 kcal 23.3 g	きのこ
13 月	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、グリーンピース、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	704 kcal 30.7 g	581 kcal 25.9 g	緑黄色 野菜
14 火	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	720 kcal 24.6 g	588 kcal 21.1 g	豆・ 豆製品
15 水	ごはん 豆腐の中華煮 ねぎの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 でんぷん、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、ねりごま、ごま油、 サラダ油	758 kcal 32.6 g	614 kcal 28.0 g	小魚
16 木	ごはん 若竹汁 季節の料理 いわしの甘露煮 生揚げのみそがらめ	○	かまぼこ 鰯甘露煮 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、でんぷん	サラダ油	701 kcal 28.0 g	572 kcal 24.3 g	いも類
17 金	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		にんじん	たまねぎ、グリーンピース、しめじ きゅうり、キャベツ		ごはん、山口県産小麦 じゃがいも、砂糖	サラダ油 サラダ油	763 kcal 25.4 g	614 kcal 21.7 g	乳・ 乳製品
20 月	黒糖パン クリーム煮 地場産給食 季節の料理 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、グリーンピース 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	763 kcal 31.8 g	623 kcal 26.7 g	果物
21 火	ごはん キャベツと豆腐のスープ 味付け肉団子 ピーンズと野菜の炒め物	○	豆腐、ベーコン 肉団子 まぐろ油漬		にんじん、ねぎ ごまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが、 しいたけ たけのこ、しょうが		ごはん ピーンズ、砂糖	ごま、ごま油	701 kcal 26.5 g	569 kcal 23.3 g	たまご
22 水	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、グリーンピース キャベツ、きゅうり、 黒門ゆずきち		ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	705 kcal 28.1 g	570 kcal 24.1 g	緑黄色 野菜
23 木	梅赤飯 入学・進級 お祝い献立 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 にんじん、さやいんげん ごぼう、たけのこ		ごはん もち米、アルファ化米 ごんにやく、砂糖 はちみつレモンゼリー	ごま 揚げ油 サラダ油	843 kcal 28.6 g	778 kcal 26.6 g	その他の 野菜
24 金	ごはん 豚どんぶり ごまヨネーズあえ 小魚	○	豚肉 まぐろ水煮		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、マヨネーズ（卵なし）	707 kcal 28.4 g	578 kcal 24.7 g	きのこ
27 月	パン 野菜のカレー煮 海そうサラダ	○	牛肉、ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、きゅうり、スイートコーン		パン じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	700 kcal 27.3 g	575 kcal 23.0 g	さかな
28 火	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、グリーンピース		ごはん じゃがいも でんぷん、砂糖	揚げ油 揚げ油	768 kcal 27.8 g		海そう
30 木	ごはん かきたま汁 さばのみそホイール焼き 切り干し大根の煮物	○	鶏卵、鶏肉 さばのみそホイール焼き 魚天 、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 でんぷん 砂糖	サラダ油 サラダ油	749 kcal 33.9 g	624 kcal 30.6 g	果物

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやかニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。