



# 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。

新下関学校給食センター

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	エネルギーたんぱく質 食塩相当量		
9 木	ごはん						ごはん		552 kcal	699 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, しらす, 砂糖	サラダ油	22.9 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		1.4 g	1.6 g	
10 金	ごはん						ごはん		537 kcal	677 kcal	
	カレー風味のポトフ	○ 豚肉, ベーコン		にんじん	キャベツ, ごぼう, たまねぎ, グリンピース		じゃがいも	サラダ油	21.4 g	25.5 g	
	ほうれん草のサラダ			ほうれん草, にんじん	スイートコーン		砂糖	サラダ油	1.1 g	1.5 g	
13 月	ごはん						ごはん		569 kcal	715 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				20.7 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	ごはん						ごはん		606 kcal	765 kcal	
	豆腐の中華煮	○ 豆腐, 豚肉, ちくわ		にんじん	キャベツ, たまねぎ, しょうが		でんぷん, 砂糖	サラダ油	28.0 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, ねりごま ごま油, サラダ油	1.7 g	1.8 g	
15 水	パン						パン		568 kcal	701 kcal	
	チキンピーンズ	○ 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		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	
16 木	麦ごはん						ごはん, 山口県産押麦		601 kcal	765 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	21.1 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	2.3 g	2.8 g	
17 金	ごはん						ごはん		615 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		23.3 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		でんぷん, 砂糖	揚げ油	2.0 g	2.4 g	
20 月	ごはん						ごはん		588 kcal	736 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		しらす, 砂糖, でんぷん	サラダ油	25.2 g	29.7 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	
21 火	ごはん						ごはん		562 kcal	701 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, しいたけ				22.7 g	26.5 g	
	味付け肉団子	肉団子							1.7 g	2.1 g	
ピーンと野菜の炒め物	まぐろ油漬け		こまつな, にんじん	たけのこ, しょうが		ピーン, 砂糖	ごま, ごま油				
<b>(地場産給食・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。</b>											
22 水	黒糖パン						黒糖パン		611 kcal	761 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	26.3 g	31.9 g	
	春野菜のソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ, スイートコーン			サラダ油	2.5 g	3.1 g	
23 木	ごはん						ごはん		568 kcal	701 kcal	
	かきたま汁	○ 鶏卵, 鶏肉		ほうれん草, にんじん	たまねぎ, しめじ		でんぷん		24.9 g	28.9 g	
	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮							1.7 g	2.2 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				
<b>(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。</b>											
24 金	梅赤飯				カリカリ梅		もち米, アルファ化米	ごま	785 kcal	847 kcal	
	ぶりフライ	○ ぶりフライ						揚げ油	26.4 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	2.4 g	2.8 g	
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー				
27 月	ごはん						ごはん		561 kcal	709 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	23.5 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	1.6 g	1.9 g	
<b>(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。</b>											
28 火	ごはん						ごはん		575 kcal	713 kcal	
	若竹汁	○ 豆腐, かまぼこ	わかめ		たけのこ, えのきたけ				24.6 g	29.1 g	
	いわしの甘露煮	鰯甘露煮							2.3 g	2.8 g	
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, でんぷん	サラダ油				
30 木	ごはん						ごはん		583 kcal	739 kcal	
	いり豆腐	○ 豆腐, 豚肉, かまぼこ		にんじん, こまつな	たまねぎ, しいたけ		砂糖	サラダ油, ごま油	26.2 g	31.5 g	
	梅ごまひじき		ひじき		ねり梅		砂糖	ごま, ごま油	1.9 g	2.2 g	
	オレンジ				オレンジ						

★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)