



令和8年6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・大豆製品 | 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 | | |
| | | | | | | | | | | |
| 1月 | ごはん | | | | | | | | 576 kcal | |
| | 元気パワー丼 | ○ | 豚肉, 生揚げ | | にら, にんじん | しょうが, にんにく, たまねぎ | ごはん | 砂糖, てんぷん | ごま油 | 24.2 g |
| | ひじきのマヨネーズあえ | | まぐろ油漬 | ひじき | ほうれんそう | たけのこ, しめじ キャベツ | 砂糖 | | ごま マヨネーズ(卵なし) | 1.2 g |
| 2火 | ごはん | | | | | | | | 560 kcal | |
| | 雷汁 | ○ | 豆腐, 油揚げ | | にんじん, ねぎ | もやし, ごぼう, えのきたけ | ごはん | | ごま油 | 23.0 g |
| | 豚肉の梅みそ炒め オレンジ | | 豚肉, 赤みそ | | にんじん, ねぎ | たまねぎ, たけのこ, しょうが, ねり梅 オレンジ | 砂糖 | | ごま, サラダ油 | 1.5 g |
| 3水 | 今日は「さかなの日」です。国産のさばを使っています。 | | | | | | | | | |
| | 野沢菜めし | | 油揚げ | しらす干し | 野沢菜漬け, にんじん | しめじ | | アルファ化米, もち米 | サラダ油 | 666 kcal |
| | 国産さばカツ | ○ | さばカツ | | | | | | 揚げ油 | 27.2 g |
| | パン/バンジューサラダ ヨーグルト | | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ, もやし | | 砂糖 | ごま, ねりごま ごま油, サラダ油 | 2.7 g |
| 4木 | (歯と口の健康週間) 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。カルシウムの多い食品、かみごたえのある食品を多く取り入れています。しっかりかんで食べましょう。 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | | | | | 574 kcal |
| | 筑前煮 | ○ | 鶏肉, 角天, 生揚げ | | にんじん, さやいんげん | 県産れんこん, ごぼう, たけのこ | ごはん | こんにゃく, 砂糖 | サラダ油 | 23.6 g |
| | じゃがいもと小松菜のおかかあえ 小魚 | | かつおぶし | 小魚 | こまつな, にんじん | | | じゃがいも, 砂糖 | ごま油 | 1.8 g |
| 5金 | パン | | | | | | | | | 632 kcal |
| | いちごジャム | | | | | | | | いちごジャム | 23.5 g |
| | キャベツのスープ プーテン | ○ | ベーコン | | にんじん | キャベツ, たまねぎ, スイートコーン しめじ たまねぎ | | | | 2.6 g |
| 8月 | (地場産週間) 8日から12日は、地場産給食です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をいただきます。 | | | | | | | | | |
| | 減ごはん | | | | | | | | | 612 kcal |
| | かしわうどん れんこんのきんぴら 県産納豆 | ○ | 県産鶏肉, 油揚げ | | にんじん, ねぎ | たまねぎ | ごはん | | | 26.6 g |
| 9火 | 【地場産給食】令和5年度に下関市の当時の小学校6年生が考案し、学校給食料理コンクールで最優秀賞を受賞した「けんどん汁」を給食用にアレンジしました。「けんどん汁」には、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。 | | | | | | | | | |
| | けんどん汁 | ○ | 県産豚肉, 県産豆腐, 麦みそ | | にんじん, ねぎ | だいこん, ごぼう | ごはん | | ごま油 | 28.0 g |
| | 県産あじのケチャップ炒め 県産のり佃煮 | | 県産あじ小口切り | 県産のり佃煮 | にんじん, ビーマン | たまねぎ, 県産れんこん, しいたけ | | てんぷん, 砂糖 | 揚げ油, サラダ油 | 1.9 g |
| | ごはん | | | | | | | | | 614 kcal |
| 10水 | 豚玉どんぶり | ○ | 県産豚肉, 鶏卵 | | にんじん, ねぎ | しょうが, たまねぎ, ごぼう | ごはん | 砂糖 | サラダ油 | 23.8 g |
| | きくめのサラダ 県産マイヤーレモンゼリー | | | | にんじん | きゅうり, だいこん | | 砂糖 | ごま油 | 1.8 g |
| | ごはん | | | | | | | | | 578 kcal |
| 11木 | ピリ辛肉じゃが | ○ | 県産豚肉, ちくわ, 生揚げ | | にんじん, さやいんげん | たまねぎ, にんにく | ごはん | じゃがいも, 砂糖 | ごま, ごま油 | 22.5 g |
| | 磯香あえ トマト | | | 県産さざみ焼のり | こまつな | キャベツ | | 砂糖 | | 1.6 g |
| | パン | | | | | | | | | 647 kcal |
| 12金 | カレースープ | ○ | 県産鶏肉, 県産大豆 | | こまつな, にんじん | たまねぎ | | じゃがいも | | 25.6 g |
| | 下関産レンコダイカツ フレンチサラダ | | 県産レンコ鯛カツ | | | | | | 揚げ油 | 2.8 g |
| | ごはん | | | | | | | | 砂糖 | 612 kcal |
| 15月 | 卵と野菜のスープ | ○ | 鶏卵, 鶏肉 | | にんじん, ねぎ | たまねぎ | ごはん | じゃがいも, てんぷん | サラダ油 | 24.4 g |
| | キムタクごはん グレープフルーツ | | 豚肉, 生揚げ | | にんじん | 白菜キムチ, たくあん, キャベツ グレープフルーツ | | 砂糖 | ごま油 | 2.7 g |
| | ごはん | | | | | | | | | 574 kcal |
| 16火 | うま煮 | ○ | 鶏肉, ちくわ, 生揚げ | | にんじん, さやいんげん | ごぼう, たけのこ, しいたけ | ごはん | じゃがいも, こんにゃく | サラダ油 | 23.3 g |
| | 切り干し大根の甘酢あえ ふりかけ | | | しらす干し | | 切り干し大根, キャベツ, きゅうり | | 砂糖 | | 1.6 g |
| | ごはん | | | | | | | | | 567 kcal |
| 17水 | 魚そうめん汁 | ○ | お魚パスタ | わかめ | にんじん | たまねぎ, しめじ | ごはん | | | 23.3 g |
| | 生揚げのみそがらめ | | 生揚げ, 豚肉, 赤みそ 白みそ | | にんじん, ねぎ | たまねぎ, たけのこ | | 砂糖, てんぷん | サラダ油 | 1.9 g |
| | チャーハン 春巻 ラーメンサラダ セレクトデザート | ○ | 豚肉 | | にんじん, ビーマン | たまねぎ, スイートコーン, しょうが | | アルファ化米 | サラダ油 | 671 kcal |
| 19金 | チョコビーンズ | | | | | | | | | 20.2 g |
| | トマトシチュー | ○ | ミートボール, ベーコン いんげん豆, ひよこ豆 | | トマト, にんじん | キャベツ, たまねぎ, スイートコーン にんにく | | 中華めん, 砂糖 | ごま, ごま油, サラダ油 | 2.0 g |
| | ごぼうのドレッシングサラダ | | まぐろ油漬 | | にんじん | ごぼう, きゅうり | | オレンジゼリー, プリン | | 651 kcal |
| 22月 | ごはん | | | | | | | | | 25.8 g |
| | ごまみそ煮 | ○ | 鶏肉, ちくわ, 生揚げ | | にんじん, さやいんげん | ごぼう | ごはん | じゃがいも, こんにゃく | ごま, サラダ油 | 576 kcal |
| | 梅がつおあえ | | 白みそ | | | キャベツ, きゅうり, ねり梅 | | 砂糖 | | 22.7 g |
| 23火 | 麦ごはん | | | | | | | | | 1.9 g |
| | ポークハヤシライス | ○ | 豚肉, 鶏レバー | 牛乳 | にんじん | たまねぎ, グリンピース, エリンギ | ごはん, 山口県産押麦 | | サラダ油 | 641 kcal |
| | ほうれん草とツナのサラダ | | まぐろ油漬 | | ほうれんそう | キャベツ | | 砂糖 | ごま, サラダ油 | 23.5 g |
| 24水 | ごはん | | | | | | | | | 2.2 g |
| | ハ宝菜 | ○ | 豚肉, えび, いか | | にんじん | しょうが, キャベツ, たまねぎ, たけのこ しいたけ | ごはん | てんぷん, 砂糖 | サラダ油, ごま油 | 597 kcal |
| | シューマイ ナムル | | しゅうまい | | にんじん | もやし, きゅうり | | | ごま, ごま油 | 26.5 g |
| 25木 | ごはん | | | | | | | | | 2.0 g |
| | 沢煮椀 | ○ | 豚肉, 油揚げ | | にんじん, ねぎ | ごぼう, もやし, しいたけ | ごはん | | サラダ油 | 574 kcal |
| | 小いわしの梅の香あげ くわがめあえ | | いわし梅の香あげ | わかめ佃煮 | | キャベツ, きゅうり | | | 揚げ油 | 22.6 g |
| 26金 | チーズパン | | | | | | | | | 1.5 g |
| | ソーススパゲティ | ○ | 豚肉, かまぼこ | | にんじん, ビーマン | キャベツ, たまねぎ | チーズパン | | サラダ油 | 648 kcal |
| | フルーツあえ | | | | | バナナ, パインアップル 県産ぼんかん, もも | | | | 26.2 g |
| 29月 | ごはん | | | | | | | | | 2.6 g |
| | 親子煮 | ○ | 鶏肉, 鶏卵, こうや豆腐 | | にんじん | たまねぎ, グリンピース | ごはん | じゃがいも, 砂糖 | サラダ油 | 625 kcal |
| | 小松菜の煮びたし ふりかけ(こんぶ) | | 油揚げ | | こまつな, にんじん | もやし | | 砂糖 | サラダ油 | 29.3 g |
| 30火 | ごはん | | | | | | | | | 1.9 g |
| | すまし汁 | ○ | 豆腐, かまぼこ | | ほうれんそう | たまねぎ, えのきたけ | ごはん | | | 581 kcal |
| | いわしの梅煮 切り干しきんぴら | | 豚肉 | | にんじん | 切り干し大根, ごぼう | | | ごま, サラダ油 | 25.0 g |

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食産地産品利用拡大事業」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)。