



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

中学校・小学校(親子・菊川)コース

日	献立名	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	
		牛乳	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	エネルギーたんぱく質 食塩相当量		
1月	ごはん 元氣パワール ひじきのマヨネーズあえ パン	○	豚肉,生揚げ まぐろ油揚げ		ひじき	にら,にんじん ほうれんそう	しょうが,にんにく,たまねぎ たけのこ,しめじ キャベツ	ごはん 砂糖,てんぷん 砂糖	ごま油 ごま,マヨネーズ(卵なし)	576 kcal 24.2 g	728 kcal 29.4 g				
2火	いちごジャム キャベツのスープ ブーティン	○	ベーコン 豚肉			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	いちごジャム じゃがいも		632 kcal 23.5 g	771 kcal 28.4 g				
3水	ごはん 雷汁 豚肉の梅みそ炒め オレンジ	○	豆腐,油揚げ 豚肉,赤みそ			にんじん,ねぎ にんじん,ねぎ	もやし,ごぼう,えのきたけ たまねぎ,たけのこ,しょうが ねぎ梅 オレンジ	ごはん ごま油 砂糖	ごま油 ごま,サラダ油	560 kcal 23.0 g	710 kcal 27.6 g				
(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。															
4木	ごはん 筑前煮 じゃがいもと小松菜のおかかあえ 小魚	○	鶏肉,角天,生揚げ かつおぶし			にんじん,さやいんげん こまつな,にんじん	魚産れんこん,ごぼう,たけのこ	ごはん こんにやく,砂糖 じゃがいも,砂糖	サラダ油 ごま油	574 kcal 23.6 g	721 kcal 27.9 g				
今日は「さかなの日」です。国産のさばを使っています。															
5金	野菜菜めし 国産さばカツ パンハンジーサラダ ヨーグルト	○	油揚げ さばカツ 鶏肉	しらす干し	野菜菜漬け,にんじん		しめじ キャベツ,もやし	アルファ化米,もち米,砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま油,ごま油 サラダ油	666 kcal 27.2 g	756 kcal 31.0 g				
(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。															
8月	減ごはん かしわうどん れんこんのきんぴら 県産納豆 パン	○	県産鶏肉,油揚げ 県産豚肉,角天 県産納豆			にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん	たまねぎ 魚産れんこん	ごはん 県産うどん しらたき,砂糖		612 kcal 26.6 g	776 kcal 31.6 g				
9火	カレースープ 下関産レンコダイカツ フレンチサラダ	○	県産鶏肉,県産大豆 県産レンコダイカツ			こまつな,にんじん	たまねぎ キャベツ,きゅうり,県産ぼんかん	パン じゃがいも	揚げ油 サラダ油	647 kcal 25.6 g	779 kcal 30.3 g				
10水	ごはん 豚玉どんぶり きくめんのサラダ 県産マイヤーレモンゼリー	○	県産豚肉,鶏卵			にんじん,ねぎ にんじん	しょうが,たまねぎ,ごぼう きゅうり,だいこん	ごはん 砂糖 菊糖,砂糖	サラダ油 ごま油	614 kcal 23.8 g	767 kcal 28.6 g				
11木	ごはん ピリ辛肉じゃが 磯香あえ トマト	○	県産豚肉,ちくわ,生揚げ 磯香あえ	県産さざみ焼のり		にんじん,さやいんげん こまつな	たまねぎ,にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも,砂糖 砂糖	ごま,ごま油	578 kcal 22.5 g	732 kcal 27.0 g				
(地場産給食)令和5年度に下関市の当時の小学校6年生が考えて、学校給食料理コンクールで最優秀賞を受賞した「けんといん汁」を給食用にアレンジしました。「けんといん汁」には、山口県産の「だいこん」を使用する予定です。															
12金	ごはん けんといん汁 県産あじのケチャップ炒め 県産のり佃煮	○	県産豚肉,県産豆腐,麦みそ 県産あじ小口切り	県産のり佃煮		にんじん,ねぎ にんじん,ピーマン	だいこん,ごぼう たまねぎ,県産れんこん,しいたけ	ごはん じゃがいも てんぷん,砂糖	ごま油 揚げ油,サラダ油	620 kcal 28.0 g	776 kcal 34.1 g				
15月	ごはん 卵と野菜のスープ キムタクごはん グレープフルーツ パン	○	鶏卵,鶏肉 豚肉,生揚げ			にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ 白菜キムチ,たくあん,キャベツ グレープフルーツ	ごはん じゃがいも,てんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	585 kcal 24.4 g	739 kcal 29.7 g				
16火	チョコビーンズ トマトシチュー ごぼうのドレッシングサラダ	○	ミートボール,ベーコン いんげん豆,ひよこ豆 まぐろ油揚げ			トマト,にんじん いんげん豆,ひよこ豆 にんじん	キャベツ,たまねぎ スイートコーン,にんにく ごぼう,きゅうり	パン チョコビーンズ	サラダ油 サラダ油	651 kcal 25.8 g	795 kcal 31.1 g				
17水	ごはん 魚そうめん汁 生揚げのみそがらめ	○	お魚,パスタ 生揚げ,豚肉,赤みそ 白みそ	わかめ		にんじん にんじん,ねぎ	たまねぎ,しめじ たまねぎ,たけのこ	ごはん 砂糖,てんぷん	サラダ油	567 kcal 23.3 g	709 kcal 27.8 g				
18木	ごはん うま煮 切り干し大根の甘酢あえ ふりかけ	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ	しらす干し		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,しいたけ 切り干し大根,キャベツ,きゅうり	ごはん じゃがいも,こんにやく 砂糖 砂糖	サラダ油	574 kcal 23.3 g	724 kcal 27.8 g				
19金	チャーハン 春巻 ラーメンサラダ セレクトデザート	○	豚肉 春巻き まぐろ水煮			にんじん,ピーマン	たまねぎ,スイートコーン しょうが きゅうり,もやし	アルファ化米 揚げ油 中華めん,砂糖 オレンジゼリー,プリン	サラダ油 揚げ油 ごま,ごま油,サラダ油	671 kcal 20.2 g	796 kcal 23.5 g				
【セレクト給食】 オレンジゼリーかプリンを選択です。															
22月	ごはん ごまみそ煮 梅かつおあえ チーズパン	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ 白みそ かつおぶし			にんじん,さやいんげん	ごぼう キャベツ,きゅうり,ねぎ	ごはん じゃがいも,こんにやく 砂糖	ごま,サラダ油	576 kcal 22.7 g	727 kcal 27.3 g				
23火	ソーススパゲティ フルーツあえ	○	豚肉,かまぼこ			にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ バナナ,パイナップル 県産ぼんかん,もち	チーズパン スパゲティ	サラダ油	648 kcal 26.2 g	817 kcal 32.6 g				
24水	ごはん 八宝菜 シューマイ ナムル	○	豚肉,えび,いか しゅうまい			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 26.5 g	728 kcal 31.1 g				
25木	麦ごはん ポークハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ	○	豚肉,鶏レバー まぐろ油揚げ	牛乳		にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ キャベツ	ごはん,山口県産押麦	サラダ油 ごま,サラダ油	641 kcal 23.5 g	813 kcal 28.2 g				
26金	ごはん 沢煮椀 小さい梅の香あげ くわわかめあえ	○	豚肉,油揚げ いわし梅の香あげ	わかめ佃煮		にんじん,ねぎ	ごぼう,もやし,しいたけ キャベツ,きゅうり	ごはん 揚げ油	サラダ油 揚げ油	574 kcal 22.6 g	728 kcal 27.2 g				
29月	ごはん 親子煮 小松菜の煮びたし ふりかけ(こんぶ)	○	鶏肉,鶏卵,こや豆腐 ちくわ 油揚げ			にんじん こまつな,にんじん	たまねぎ,グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも,砂糖 砂糖	サラダ油	625 kcal 29.3 g	783 kcal 35.5 g				
30火	丸型パン ごぼうのクリームスープ 煮込みハンバーグ キャベツのサラダ	○	鶏肉 ハンバーグ	牛乳		にんじん	ごぼう,たまねぎ,とうもろこし キャベツ,きゅうり	パン 砂糖,てんぷん 砂糖	サラダ油 サラダ油	649 kcal 28.1 g	771 kcal 32.5 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)。