

※よくかんで食べましょう



令和8年度6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		
1月	パン いちごジャム 野菜のカレー煮 ほうれん草のソテー	○				トマト,にんじん,ピーマン たまねぎなす キャベツ,スイートコーン			パン いちごジャム じゃがいも,砂糖 サラダ油 サラダ油	723 kcal 29.1 g	602 kcal 24.4 g	小魚
2火	ごはん 元気パワー丼 (季節の料理) ひじきのマヨネーズあえ	○				にら,にんじん しょうが,にんにく,キャベツ, たまねぎ,たけのこ,しめじ, もやし			ごはん 砂糖,でんぷん ごま油 砂糖 ごま,マヨネーズ(卵なし)	715 kcal 29.1 g	579 kcal 24.7 g	果物
3水	ごはん 雷汁 (季節の料理) 豚肉の梅みそ炒め 冷凍みかん	○				にんじん,ねぎ にんじん,ねぎ もやし,ごぼう,えのきだけ たまねぎ,たけのこ,しょうが,ねり梅 みかん			ごはん ごま油 ごま,サラダ油	734 kcal 27.6 g	600 kcal 23.9 g	乳・ 乳製品
4木	ごはん 含め煮 アーモンドあえ	○				にんじん,さやいんげん ごぼう,しいたけ ほうれん草 キャベツ,もやし			ごはん じゃがいも,砂糖 サラダ油 砂糖 アーモンド	717 kcal 30.7 g	582 kcal 26.2 g	海そう
6月5日(金)~6月11日(木)は地場産週間です。												
5金	ごはん 県産のり佃煮 けんどん汁 (地場産給食) 県産あじのケチャップ炒め	○		県産のり佃煮 県産鶏肉,県産豆腐, さけ 県産あじ小口切り (さかなの日)		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 ごま油 砂糖 揚げ油,サラダ油	772 kcal 34.0 g	632 kcal 29.0 g	緑黄色 野菜
8月	パン カレースープ 下関産レンコダイカツ フレンチサラダ	○				ごまつな,にんじん たまねぎ キャベツ,きゅうり,県産はんかん			パン じゃがいも 揚げ油 砂糖 サラダ油	742 kcal 29.8 g	627 kcal 25.9 g	その他の 野菜
9火	減ごはん 県産納豆 かしわうどん れんこんのきんぴら	○				にんじん,ねぎ にんじん,さやいんげん たまねぎ 県産れんこん,ごぼう			ごはん 県産うどん,砂糖 サラダ油 しらたき,砂糖 ごま,サラダ油	777 kcal 31.3 g	634 kcal 27.3 g	果物
10水	ごはん 県産マイヤーレモンゼリー 豚玉どんぶり きくめんのサラダ	○				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 県産マイヤーレモンゼリー 砂糖 サラダ油 青葱,砂糖 ごま油	772 kcal 28.5 g	635 kcal 24.3 g	きのこ
11木	ごはん ピリ辛肉じゃが 磯香あえ	○				にんじん,さやいんげん ごまつな たまねぎ,にんにく キャベツ			ごはん じゃがいも,砂糖 ごま,ごま油 砂糖	715 kcal 26.3 g	581 kcal 22.5 g	緑黄色 野菜
12金	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	○				にんじん ほうれん草 たまねぎ,グリーンピース,エリンギ キャベツ			ごはん,山口県産小麦 サラダ油 ごま,サラダ油	813 kcal 28.0 g	657 kcal 24.0 g	豆・ 豆製品
15月	チーズパン ソースバゲティ フルーツあえ	○				にんじん,ピーマン にんじん キャベツ,たまねぎ バナナ,県産はんかん, パイナップル,黄桃,りんご			チーズパン スバゲティ サラダ油	805 kcal 32.4 g	653 kcal 26.7 g	いも類
16火	ごはん ごまみそ煮 梅がつおあえ	○				にんじん,さやいんげん ごぼう 鶏肉,ちくわ,生揚げ,白みそ かつおぶし キャベツ,きゅうり,ねり梅			ごはん じゃがいも,こんにゃく, 砂糖 ごま,サラダ油	709 kcal 26.4 g	572 kcal 22.7 g	海そう
17水	ごはん グレープフルーツ 卵と野菜のスープ キムタクごはん	○				にんじん,ねぎ にんじん グレープフルーツ たまねぎ 白菜,キムチ,たくあん,キャベツ, たまねぎ			ごはん じゃがいも,でんぷん 砂糖 ごま油 サラダ油	714 kcal 27.7 g	573 kcal 23.6 g	さかな
18木	チャーハン 春巻 (季節の料理) ラーメンサラダ セレクトデザート	○				にんじん,ピーマン にんじん たまねぎ,スイートコーン,しょうが きゅうり,もやし			チャーハン スバゲティ サラダ油 揚げ油 ごま油,ごま	799 kcal 23.4 g	680 kcal 20.8 g	小魚
19金	ごはん ぶりかけ うま煮 切り干し大根の甘酢あえ	○				にんじん,さやいんげん ごぼう,たけのこ,しいたけ しらす干し 切り干し大根,キャベツ,きゅうり			ごはん じゃがいも,こんにゃく, 砂糖 砂糖 サラダ油	719 kcal 27.3 g	580 kcal 23.7 g	種実類
22月	丸型パン 煮込みハンバーグ ごぼうのクリームスープ キャベツのサラダ	○				にんじん ごぼう,たまねぎ,どうもろこし キャベツ,きゅうり			パン 砂糖 サラダ油 砂糖 サラダ油	771 kcal 32.5 g	655 kcal 28.4 g	たまご
23火	ごはん 小魚 筑前煮 じゃがいもと小松菜のおかかあえ	○	小魚			にんじん,さやいんげん ごまつな,にんじん 鶏肉,角天,生揚げ かつおぶし こんにゃく,砂糖 じゃがいも,砂糖 ごま油			ごはん ごま油 サラダ油 ごま油	759 kcal 30.7 g	617 kcal 26.4 g	きのこ
24水	ごはん 八宝菜 シューマイ ナムル	○				にんじん にんじん しょうが,キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しいたけ もやし,きゅうり			ごはん でんぷん,砂糖 サラダ油,ごま油 ごま,ごま油	727 kcal 31.1 g	605 kcal 27.1 g	緑黄色 野菜
25木	野沢菜めし 国産さばカツ パンパンジーサラダ ヨーグルト	○				にんじん にんじん しらす干し 野沢菜漬,にんじん キャベツ,もやし			アルファ化米,もち米, 砂糖 砂糖 ごま,ねりごま,ごま油, サラダ油	755 kcal 30.9 g	670 kcal 27.5 g	いも類
26金	ごはん 魚そうめん汁 生揚げのみそがらめ オレンジ	○				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 オレンジ			ごはん 砂糖,でんぷん サラダ油	726 kcal 28.1 g	587 kcal 23.8 g	種実類
29月	パン チョコビーンズ トマトシチュー (季節の料理) ごぼうのドレッシングサラダ	○				にんじん 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 じゃがいも サラダ油 砂糖 サラダ油	793 kcal 31.5 g	665 kcal 26.7 g	乳・ 乳製品
30火	ごはん 豚肉とじゃがいもの煮物 白いんげん豆の白和え	○				にんじん,さやいんげん ごぼう,たまねぎ ほうれん草,にんじん もやし,しめじ			ごはん じゃがいも,しらたき, 砂糖 砂糖 ごま,ねりごま	749 kcal 27.6 g	608 kcal 23.8 g	その他の 野菜

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、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「県産産」と「市内産」を使用する予定です。