



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 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき			
			肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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	○			にら,にんじん	しょうが,にんにく,たまねぎ	ごはん		576 kcal	
	元気パワー丼		豚肉,生揚げ			たけのこ,しめじ	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	キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	1.2 g	
2火	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,にんじん	しめじ	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油	666 kcal	
	国産さばカツ		さばカツ					揚げ油	27.2 g	
	パンパンジーサラダ		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	
ヨーグルト			ヨーグルト							
3水	ごはん	○					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	
4木	パン	○					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		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			2.6 g	
	プーチン	豚肉	チーズ	たまねぎ		じゃがいも	揚げ油,サラダ油			
5金	(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	○					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	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	
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	○					ごはん		612 kcal	
	かしわうどん		県産鶏肉,油揚げ			にんじん,ねぎ	たまねぎ	県産うどん		26.6 g
れんこんのきんぴら	県産豚肉,角天				にんじん,さやいんげん	県産れんこん	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.1 g	
	県産納豆	県産納豆								
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。									
	ごはん	○					ごはん		620 kcal	
	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	じゃがいも	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,ピーマン	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	
10水	ごはん	○					ごはん		614 kcal	
	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	砂糖	サラダ油	23.8 g
	きくめのサラダ				にんじん	きゅうり,だいこん	砂糖	ごま油	1.8 g	
	県産マイヤーレモンゼリー	県産マイヤーレモンゼリー					県産マイヤーレモンゼリー			
11木	パン	○					パン		647 kcal	
	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				キャベツ,きゅうり,県産ぼんかん	砂糖	揚げ油 サラダ油	2.8 g
12金	ごはん	○					ごはん		578 kcal	
	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	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	
15月	ごはん	○					ごはん		585 kcal	
	卵と野菜のスープ		鶏卵,鶏肉			にんじん,ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,てんぷん	サラダ油	24.4 g
	キムタクごはん		豚肉,生揚げ			にんじん	白菜キムチ,たくあん,キャベツ	砂糖	ごま油	2.7 g
	グレープフルーツ	グレープフルーツ								
16火	ごはん	○					ごはん		574 kcal	
	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	じゃがいも,こんにゃく 砂糖	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
17水	ごはん	○					ごはん		567 kcal	
	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		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
18木	パン	○					パン		651 kcal	
	チョコビーズ						チョコビーズ		25.8 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 トマトジュース	キャベツ,たまねぎ,スイートコーン		サラダ油	2.1 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	砂糖	サラダ油		
19金	チャーハン	○	豚肉		にんじん,ピーマン	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	
	春巻		春巻き					揚げ油	20.2 g	
	ラーメンサラダ		まぐろ水煮			にんじん	きゅうり,もやし	中華めん,砂糖	ごま,ごま油,サラダ油	2.0 g
	セレクトデザート					【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	○					ごはん		576 kcal	
	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	じゃがいも,こんにゃく 砂糖	ごま,サラダ油	22.7 g
	梅がっおあえ		白みそ				キャベツ,きゅうり,ねり梅			1.9 g
	麦ごはん							ごはん,山口県産押麦	641 kcal	
23火	ポーフハヤシライス	○	豚肉,鶏レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース,エリンギ		サラダ油	23.5 g	
	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	2.2 g
	ごはん									597 kcal
24水	八宝菜	○	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		てんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	26.5 g
	シューマイ		しゅうまい							2.0 g
	ナムル				にんじん	もやし,きゅうり			ごま,ごま油	
25木	チーズパン	○					チーズパン		648 kcal	
	ソーススパゲティ		豚肉,かまぼこ			にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ	スパゲティ	サラダ油	26.2 g
	フルーツあえ						バナナ,パイナップル 県産ぼんかん,もも			2.6 g
26金	ごはん	○					ごはん		574 kcal	
	沢煮丼		豚肉,油揚げ			にんじん,ねぎ	ごぼう,もやし,しいたけ		サラダ油	22.6 g
	小いわしの梅の香あげ くきわかめあえ		いわし梅の香あげ	わかめ佃煮			キャベツ,きゅうり		揚げ油	1.5 g
29月	ごはん	○					ごはん		625 kcal	
	親子煮		鶏肉,鶏卵,こうや豆腐			にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも,砂糖	サラダ油	29.3 g
	小松菜の煮びたし ふりかけ(こんぶ)		ちくわ 油揚げ			こまつな,にんじん	もやし	砂糖	サラダ油	1.9 g
30火	ごはん	○					ごはん		581 kcal	
	ずまし汁		豆腐,かまぼこ			ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			25.0 g
	いわしの梅煮 切り干しきんぴら		いわし梅煮			にんじん	切り干し大根,ごぼう	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	2.1 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)。