



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。

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 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん ・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
1月	ごはん	○					ごはん		586 kcal	728 kcal
	沢煮梅		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	23.1 g	27.3 g
	小いわしの梅の香あげ		いわし梅の香あげ					揚げ油	1.5 g	1.9 g
2月	ごはん	○					ごはん		577 kcal	728 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,たけのこ,しめじ	砂糖,でんぷん	ごま油	24.2 g	29.4 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	1.7 g
3月	チーズパン	○					チーズパン		647 kcal	817 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	32.6 g
	フルーツあえ					バナナ,パイナップル,県産ほんかん,もも			2.6 g	3.4 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月	ごはん	○					ごはん		571 kcal	717 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	ごんにやく,砂糖	サラダ油	23.6 g	27.9 g
	じゃがいもとお小松菜のおかめあえ		かつおぶし		こまつな,にんじん		じゃがいも,砂糖	ごま油	1.7 g	2.1 g
5月	ごはん	○					ごはん		600 kcal	736 kcal
	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,しいたけ	でんぷん,砂糖	サラダ油,ごま油	27.2 g	32.1 g
	シューマイ		しゅうまい						2.0 g	2.5 g
8月	ごはん	○					ごはん		665 kcal	756 kcal
	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,砂糖	サラダ油	27.2 g	31.0 g
	国産さばカツ		さばカツ					揚げ油	2.7 g	3.2 g
9月	ごはん	○					ごはん		575 kcal	726 kcal
	ごまみそ煮		鶏肉,ちくわ,生揚げ,白みそ		にんじん,さやいんげん	ごぼう	じゃがいも,ごんにやく,砂糖	ごま,サラダ油	22.9 g	27.5 g
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ,きゅうり,ねり梅			1.9 g	2.4 g
10月	パン	○					パン		678 kcal	768 kcal
	いちごジャム						いちごジャム		24.9 g	28.4 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				2.8 g	3.5 g
11月	ごはん	○					ごはん		641 kcal	813 kcal
	ポークハンパシライス		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	23.4 g	28.2 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	2.7 g
12月	ごはん	○					ごはん		565 kcal	706 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	23.2 g	27.6 g
	豚肉の梅みそ炒め		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	砂糖,でんぷん	ごま,サラダ油	1.5 g	2.0 g
15月	ごはん	○					ごはん		565 kcal	709 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			23.2 g	27.8 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,でんぷん	サラダ油	1.9 g	2.4 g
16月	ごはん	○					ごはん		597 kcal	755 kcal
	卵とピーマンのスープ		鶏卵,鶏肉		にんじん,ねぎ	たまねぎ	ピーマン,でんぷん	サラダ油	24.5 g	29.8 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	3.5 g
17月	パン	○					パン		697 kcal	794 kcal
	チョコビーンズ						チョコビーンズ		27.2 g	31.0 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,にんにく		サラダ油	2.4 g	2.7 g
18月	ごはん	○					ごはん		669 kcal	797 kcal
	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	20.2 g	23.6 g
	春巻		春巻き					揚げ油	2.0 g	2.6 g
19月	ごはん	○					ごはん		570 kcal	718 kcal
	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	2.6 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		613 kcal	767 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,ごんにやく,砂糖	サラダ油	23.3 g	27.8 g
	切り干し大根の甘酢あえ			しらす干し		切り干し大根,キャベツ,きゅうり	砂糖		1.7 g	2.1 g
23月	ごはん	○					ごはん		613 kcal	768 kcal
	ふりかけ									
	けんとう汁		県産豚肉,県産豆腐,赤みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,ごぼう	じゃがいも	ごま油	27.9 g	33.8 g
24月	ごはん	○					ごはん		677 kcal	756 kcal
	県産あじのケチャップ炒め		県産あじ小口切り		にんじん,ピーマン	たまねぎ,県産れんこん,しいたけ	でんぷん,砂糖	揚げ油,サラダ油	1.8 g	2.5 g
	県産のり佃煮			県産のり佃煮						
25月	パン	○					パン		677 kcal	756 kcal
	カレースープ		県産鶏肉		こまつな,にんじん	たまねぎ	じゃがいも		25.7 g	28.4 g
	下関産レンコダイカツ		県産レンコ鯛カツ			キャベツ,きゅうり,県産ほんかん	砂糖	揚げ油	3.0 g	3.5 g
26月	減量ごはん	○					ごはん		600 kcal	754 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,砂糖		26.2 g	30.9 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	2.6 g
29月	ごはん	○					ごはん		576 kcal	732 kcal
	磯香あえ		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	22.6 g	27.0 g
	磯香あえ			県産さざみ焼のり	こまつな	キャベツ	砂糖		1.6 g	2.0 g
30月	ごはん	○					ごはん		579 kcal	707 kcal
	オマシ汁		豆腐,かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			24.1 g	27.6 g
	いわしの梅煮		いわし梅煮						2.2 g	2.5 g
31月	ごはん	○					ごはん		577 kcal	732 kcal
	肉野菜炒め		豚肉,生揚げ,赤みそ		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,エリンギ,しょうが,にんにく	砂糖	サラダ油,ごま油	23.1 g	28.0 g
	たくあんのごま炒め			しらす干し		たくあん		ごま,ごま油	2.2 g	2.6 g
31月	ごはん	○					ごはん		577 kcal	732 kcal
	オマシ汁		豆腐,かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ			24.1 g	27.6 g
	いわしの梅煮		いわし梅煮						2.2 g	2.5 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)