

■ *** ● ** ● 「 献 立 表] > ② * ● ▼ ** ● ** ● 2025年 6月 各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。 料 な 材 エネルギー kcal 主に体の調子を整える(緑) 主に体をつくる(赤) 主にエネルギーになる(黄) たんぱく質g 家庭で 調味料 • 加工品等 曜日 \Box 名 立 1群 2群 3群 4群 5群 6群 とりたい に含まれている アレルギー食材 食塩相当量g その他の野菜 米・パン・めん 種実類 魚•肉•卵 牛乳•乳製品 緑黄色野菜 小魚・海そう 豆・豆製品 果物 いも類・砂糖 油脂類 中学校 小学校 【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品…とうもろこし、じゃがいも、大豆、ブロッコリー コーンピラフ 牛乳 とうもろこし 738 588 たまねぎ マッシュルーム 豚肉 ベーコン 大豆 にんじん じゃがいも 砂糖 油 月 ポークビーンズ 32.0 26.4 グリンピース 魚介類 ブロッコリーのサラダ 砂糖 ロースハム にんじん ブロッコリー キャベツ 油 18.9 16.7 |オレンジ★ オレンジ 2.9 2.5 白ご飯 牛乳 牛乳 740 638 ハンバーグのおろしソースかけ【ハンバーグ だいこん 砂糖 でんぷん 32.6 28.6 魚そうめん 3 種実類 ひじきと大豆のサラダ キャベツ きゅうり とりささみ水煮 大豆 砂糖 ひじき 22.0 20.5 (イトヨリ) 魚そうめん たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ 魚そうめん汁★ 2.7 2.0 油揚げ 豆腐 【6/4~6/10は歯と口の健康週間です。それにちなんで6/4~6/6は噛みごたえのある食品やカルシウムを多く含む食品を多く使用しています。】 【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品…牛乳、ししゃもフライ、生揚げ 白ご飯 牛乳 763 645 【ししゃもフライ★ ししゃもフライ 29.6 25.8 きのこ類 マヨネーズ和え ロースハム にんじん キャベツ きゅうり 砂糖 23.7 20.9 ノンエッグマヨネーズ 鶏ごぼう汁 たまねぎ ごぼう 鶏肉 生揚げ にんじん 葉ねぎ でんぷん 2.1 牛肉と根菜のかみかみ丼 牛乳 牛乳 米 麦 754 624 牛肉 油揚げ 赤みそ にんじん 葉ねぎ 砂糖 でんぷん たまねぎ ごぼう れんこん 28.5 23.8 乳製品 5 木 きのこのサラダ にんじん こまつな しめじ キャベツ 砂糖 ロースハム 23.2 20.1 きな粉豆 ごま油 大豆 きな粉 砂糖 2.2 |【鉄分強化の日】鉄分が多い食品…いわしのしょうが煮、 生揚げ、 こまつな 白ご飯 牛乳 牛乳 729 629 いわしのしょうが煮 6 金 | いわしのしょうが煮★ 29.4 26.3 海藻類 ごま酢和え★ にんじん 砂糖 <u>ごま</u> キャベツ きゅうり 21.7 20.4 小松菜のみそ汁 生揚げ 白花豆 麦みそ にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ 2.6 2,3 【地場産週間】9日~13日は地場産週間として、山口県産や防府市産の食材をより多く使った献立になっています。 地元のおいしい食材を味わいましょう。 白ご飯 牛乳 776 674 9 | 月 | 県産ウインナー 県産ウインナー 27.0 23.6 魚介類 大豆と野菜のマヨサラダ 大豆 キャベツ きゅうり 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 28.5 26.7 豚肉 砂糖 トマトスープ たまねぎ にんにく こんじん トマト さやいんげん 2.7 牛乳 白ご飯 牛乳 742 631 ハモっけ ハモっけ★ ハモっけ 油 30.7 27.2 (ハモ、魚介エ 10 火 いも類 ひじき キャベツ きゅうり 砂糖 油 キス(エソ、グ 長門ゆずきちサラダ★ 22.2 19.5 長門ゆずきち果汁 チ)) 地場産野菜の豚汁 だいこん 豚肉 豆腐 麦みそ 白花豆 にんじん こまつな 2.3 2.0 親子丼★ 牛乳 牛乳 米 麦 792 673 砂糖 でんぷん 鶏肉 **たまご** にんじん 葉ねぎ たまねぎ 干ししいたけ 油 32.4 27.5 小野茶ムース 11 水 海藻類 (乳) 小松菜の和え物★ 県産チキンハム にんじん こまつな もやし 砂糖 24.0 21.3 小野茶ムース★ 小野茶ムース 2.5 2.0 【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。 白ご飯 牛乳 米 772 642 砂糖 でんぷん **12 木 あじあじれんこん★** れんこん 32.0 26.7 <u>あじ</u> きのこ類 県産ロースハム ハムサラダ にんじん キャベツ きゅうり 砂糖 22.6 19.6 野菜たっぷりスープ★ にんじん こまつな たまねぎ **きやし** 2.3 白ご飯<中> 味付けのり★ 牛乳 牛乳 **味付けのり** 764 634 味付けのり 小野茶うどん 油揚げ にんじん 葉ねぎ たまねぎ 小野茶うどん 34.7 29.2 (かつお削り 種実類 13 金 節、かたくちい 牛肉のしぐれ煮 牛肉 たまねぎ しょうが 25.1 21.7 砂糖 わし) 大根のさっぱり和え にんじん こまつな だいこん 砂糖 2.2 牛乳 牛乳 白ご飯 769 656 さわらのお茶揚げ★ さわら 抹茶 せん茶 でんぷん 35.7 31.6 緑黄色 16 月 五目きんぴら★ 豚肉 大豆 にんじん ごぼう こんにゃく 砂糖 <u>ごき</u> 油 25.2 22.8 豆腐のすまし汁 豆腐 油揚げ にんじん 葉ねぎ たまねぎ エリンギ じゃがいも 2.2 白ご飯 牛乳 牛乳 782 673 にんじん 鶏肉 生揚げ じゃがいも しらたき たまねぎ えだまめ じゃがいものそぼろ煮 27.4 23.3 17 たまご 切り干し大根の甘酢和え とりささみ水煮 にんじん 砂糖 キャベツ きゅうり 切干大根 17.0 15.1 はちみつレモンゼリー★ はちみつしモンゼリー 1.7 キーマカレー 牛乳 823 693 にんじん たまねぎ にんにく しょうが 26.5 22.5 大豆ミート レンズ豆 えだまめ 18 水 魚介類 ファイバーサラダ にんじん きゅうり ごぼう れんこん 砂糖 23.4 20.1 バナナ★ <u>バナナ</u> 2.2 牛乳 772 白ご飯 牛乳 665 鶏肉のバジル焼き バジル にんにく 29.1 26.4 19 木 乳製品 コールスロー キャベツ きゅうり ロースハム にんじん ノンエッグマヨネーズ 26.0 24.0 ジュリアンスープ ベーコン にんじん こまつな たまねぎ セロリー じゃがいも 2.7 白ご飯 牛乳 牛乳 768 638 豚肉のゆかり揚げ でんぷん 豚肉 赤しそ にんにく しょうが 36.2 30.4 緑黄色 20 金 野菜 ささみときゅうりのサラダ★ とりささみ水煮 **きやし** きゅうり とうもろこし 砂糖 22.4 19.5 キャベツのみそ汁 にんじん たまねぎ キャベツ 生揚げ 麦みそ わかめ じゃがいも 2.4 白ご飯 牛乳 733 612 豚キムチ にんじん 砂糖 豚肉 たまねぎ はくさいキムチ 33.7 28.1 23 月 いも類 きゅうりサラダ にんじん 砂糖 ごま油 キャベツ きゅうり 23.2 20.1 かきたま汁★ にんじん 葉ねぎ たまねぎ |<u>たまご</u> 豆腐 油揚げ でんぷん 2.8 2.5 【熊本県の料理】タイピーエンは熊本県の中華料理店や家庭でも定番の料理で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、イカなどを入れた具だくさんの春雨スープです 白ご飯 牛乳 752 639 キャベツ入り つくね (かつお節、魚介エ 24 火 タイピーエン★ 豚肉 (1)か にんじん キャベツ **きやし** きくらげ はるさめ 29.6 25.6 たまご キス(ホタテエキ ス)、ウスターソー ス(りんご)) キャベツ入りつくね★ キャベツ入りつくね 20.5 18.8 れんこんの中華和え★ にんじん きゅうり れんこん とうもろこし 砂糖 ごま油 **ごき** 2.1 【インドネシアの料理】サテアヤムはインドネシア風の焼き鳥で、チリパウダーをきかせたタレを絡めて作ります。ガドガドサラダは「寄せ集め」という意味のサラダです。ソト・バンドンは家庭料理のひとつで、牛肉を使ったスープです。 白ご飯 牛乳 牛乳 797 686 サテアヤム 砂糖 鶏肉 31.9 28.7 水 魚介類 ガドガドサラダ にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 26.2 24.1 にんじん 牛肉 4種豆のミックス たまねぎ キャベツ しょうが じゃがいも ソト・バンドン 2.4 こんにく セロリー

25 炊き込みご飯 の具 (かつお節Iキス、 煮干しIキス(かた 炊き込みご飯★ 牛乳 炊き込みご飯の具 740 625 鶏肉 がんもどき にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう れんこん 砂糖 がんもどきと根菜の煮物 26.2 22.2 干ししいたけ 26 小松菜と油揚げの和え物 油揚げ にんじん こまつな キャベツ 砂糖 23.2 20.2 くちいわし)、か きばり ブルーベリーゼリー★ ブルーベリーゼリー 2.8 牛乳 牛乳 842 700 太刀魚のピリ辛しょうゆ揚げ★ **太刀魚** 砂糖 でんぷん 30.8 25.8 27 海藻類 ごぼうサラダ きゅうり ごぼう 砂糖 にんじん ノンエッグマヨネーズ 33.7 28.4 豆腐のスープ にんじん こまつな 2.2 1.8 豚肉 豆腐 たまねぎ

牛乳 わかめ

にんじん

◎ご飯の量 通常(記載なし):220g、〈中〉:180g、〈小〉:140g

スコッチエッグ

ロースハム

豚肉 ベーコン

牛乳

わかめご飯

コーンサラダ

ポトフ

30 月

|スコッチエッグ★

※食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。

たまねぎ だいこん

※「★」についてはアレルギー対応があります。アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。

じゃがいも

752 645

31.3 27.5

19.4 18.1

2.8 2.3

油

緑黄色

野菜

スコッチエッグ

※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、

キャベツ きゅうり とうもろこし 砂糖





湿気の多い梅雨の季節がやってきます。この時期は蒸し暑さによる寝不足などで体調をくずしやすく 食中毒にも気をつけなければいけません。日々の食生活や、手洗いなどの衛生管理を見直し、体調管理を しっかり行って、梅雨の時期を乗り切りましょう。



6月9~13 日は「地場産週間」です

期間中は普段以上に山口県産、防府市産の食材を使用しています。地元でとれた食材をよく味わって食べましょう。

主な山口県産・防府市産の食材

地元の味を楽しみましょう♪













ほかにも、米や小松菜、たまねぎ、 葉ねぎは防府市産、牛乳やキャベ ツ、きゅうり、もやしは山口県産 のものを使用する予定です。

6月4~10日は「歯ど口の健康週間」です

歯の健康3択クイズ

レベル★=かんたん レベル★★=ちょっとむずかしい レベル★★★=とってもむずかしい



こたえ Q1=①[歯の健康に欠かせない、口から出るつばのこと] **Q2**=②[水分を取りながら食べ続けると、だ液の量を減らしてしまう] **Q3**=①[かむことで、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力がアップする] **Q4**=①[かまないと、脳がおなかいっぱいと感じにくくなり、食べすぎてしまう] **Q5**=③[和食にはかみごたえのある材料が使われることが多く、だ液がたくさん出ることで、虫歯予防にもなり、歯の健康が保たれる]