[献　立　表]

2024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。

日	曜日	献立名	主な材料 主に体をつくる(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 種実類 油脂類	エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 中学校	小学校	家庭でとりたい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
3	月	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品・・・麦、ごぼう、白花豆、海そう										
		ビーフカレー　牛乳 海藻サラダ 冷凍ピーチ★	牛肉　白花豆	牛乳 わかめ　茎わかめ　昆布 赤とさか　白とさか	にんじん	たまねぎ　ごぼう　しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ **冷凍ピーチ**	米　麦 じゃがいも 砂糖	油 油	833 23.0 21.8 2.7	701 19.6 18.6 2.1	たまご	
4	火	【むし歯予防献立】噛み応えのあるごぼうやカルシウムの多い食品を取り入れています。【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品・・・いわしの梅煮、大豆、生揚げ										
		麦ご飯　牛乳 いわしの梅煮★ 五目きんぴら★ だいこんのみそ汁	**いわしの梅煮** 豚肉　**さつま揚げ**　大豆 生揚げ　白花豆　麦みそ	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	ごぼう たまねぎ　だいこん	米　麦 砂糖　しらたき じゃがいも	**ごま**　油	796 30.7 23.7 2.9	691 27.5 22.0 2.5	緑黄色野菜	
5	水	白ご飯　牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ツナコーンサラダ★ ポテトスープ	ハンバーグ **まぐろ水煮** ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	たまねぎ とうもろこし　キャベツ　きゅうり エリンギ　たまねぎ	米 砂糖　でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油	767 24.9 19.8 2.4	661 22.5 18.6 2.2	魚介類	
6	木	白ご飯　牛乳 豚キムチ 中華和え じゃがいものみそ汁	豚肉 とりささみ水煮 油揚げ　麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさいキムチ　たまねぎ きゅうり　キャベツ たまねぎ　エリンギ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	750 29.0 19.1 2.9	627 24.4 16.8 2.4	種実類	
7	金	枝豆ご飯　牛乳 白身魚のフライ★ カラフルサラダ くずし豆腐のスープ	**白身魚フライ** ベーコン　豆腐	牛乳	こまつな　赤ピーマン にんじん　葉ねぎ	えだまめ キャベツ　黄ピーマン たまねぎ　しめじ　しょうが	米 砂糖 でんぷん	油 油	764 28.4 23.5 2.9	656 25.2 20.5 2.2	海そう類	
10	月	【地場産週間】10～14日　今週は地場産物をたくさん使用した献立です。										
		白ご飯　牛乳 鶏のマーマレード焼き★ コールスロー ジュリアンスープ	鶏肉 チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん　こまつな	キャベツ　きゅうり たまねぎ　セロリ	米 **マーマレード** 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	830 29.0 26.5 2.3	715 26.4 24.3 1.9	豆・豆製品	マーマレード（みかん オレンジ 夏みかん）
11	火	白ご飯　牛乳 ハモっけ★ 大豆の磯煮 具だくさんみそ汁★	**ハモっけ** 大豆　豚肉 豆腐　油揚げ　麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん　さやいんげん にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　**もやし**	米 砂糖	油 油	742 26.6 22.8 2.0	622 22.8 19.8 1.6	たまご	
12	水	白ご飯　牛乳 厚焼き玉子★ 磯香和え 牛肉のしぐれ煮	**厚焼き玉子** 牛肉　生揚げ	牛乳 のり	にんじん　こまつな さやいんげん　にんじん　葉ねぎ	キャベツ たまねぎ　れんこん　しょうが	米 砂糖 砂糖　しらたき	油	770 28.7 21.5 1.9	654 25.0 19.4 1.8	乳製品	
13	木	【地場産100％献立】長門ゆずきちやロースハムなど山口県産の食材をいつもより多く使用しています。										
		白ご飯　牛乳 県産チキンカツ 長門ゆずきちサラダ★ 地場産スープ★	県産チキンカツ 大豆　ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	キャベツ　**長門ゆずきち果汁** **もやし**　たまねぎ	米 砂糖	油 油 油	765 28.0 20.8 2.2	657 25.3 18.3 2.0	緑黄色野菜	
14	金	親子丼★　牛乳 ハムと野菜の和え物★ オレンジ★	鶏肉　**たまご** チキンハム	牛乳	にんじん　さやいんげん　葉ねぎ にんじん　こまつな	たまねぎ　ごぼう　干ししいたけ **もやし** **オレンジ**	米　麦 砂糖　でんぷん 砂糖	油	760 28.7 20.2 2.5	636 24.2 17.6 1.7	小魚	
17	月	白ご飯　牛乳 鶏肉のおろしソース 野菜とツナのサラダ★ 春雨スープ	鶏肉 **まぐろ水煮** ベーコン	牛乳	こまつな　にんじん にんじん　葉ねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし　たまねぎ　エリンギ	米 砂糖　でんぷん 砂糖 はるさめ	油	769 28.4 23.0 2.6	644 24.0 19.9 2.2	たまご	
18	火	白ご飯　牛乳 豚肉の甘酢あんかけ ちくわと野菜の和え物★ まごわやさしいみそ汁★	豚肉 **ちくわ** 豆腐　麦みそ	牛乳 わかめ	こまつな　にんじん にんじん　葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ　えのきだけ	米 でんぷん　砂糖 砂糖	油 **ごま**	795 34.3 21.2 2.7	667 28.8 18.5 2.1	果物	
19	水	キムタクご飯　牛乳 ごま酢和え★ わかめスープ 県産みかんゼリー★	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさいキムチ　たくあん キャベツ　きゅうり たまねぎ　えのきだけ	米　砂糖 砂糖 じゃがいも **県産みかんゼリー**	油　ごま油 **ごま** ごま油	756 26.4 18.1 3.2	635 22.5 16.0 2.4	魚介類	
20	木	【鉄分強化の日】鉄が多い食品・・・プレーンオムレツ(たまご)、豚肉、枝豆										
		白ご飯　牛乳 プレーンオムレツ★ 枝豆サラダ 豚肉と野菜の洋風煮込み	**プレーンオムレツ** チキンハム 豚肉　ベーコン	牛乳	にんじん にんじん　パセリ	キャベツ　えだまめ たまねぎ　しめじ　トマト	米 砂糖 砂糖　じゃがいも	油	808 30.3 22.0 2.2	688 26.3 20.2 2.0	緑黄色野菜	プレーンオムレツ（レモン果汁 卵・乳）
21	金	【梅雨献立】梅雨とは、梅が熟するころに降る雨のことです。それにちなんで副菜を梅がつお和えにしました。										
		白ご飯　牛乳 鮭の塩麹焼き★ 梅がつお和え★ 含め煮	**さけの塩麹焼き** **かつお節** 鶏肉　高野豆腐	牛乳	にんじん にんじん　さやいんげん	キャベツ　きゅうり　**練りうめ** たまねぎ　ごぼう　れんこん	米 砂糖 砂糖　こんにゃく	油	798 39.8 18.0 2.8	681 35.7 16.4 2.4	小魚類	
24	月	白ご飯　牛乳 かぼちゃコロッケ 豚とれんこんの炒め物 生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ　麦みそ	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	かぼちゃコロッケ れんこん たまねぎ　エリンギ	米 砂糖 じゃがいも	油 油	813 25.7 23.9 2.2	700 22.5 21.4 1.8	魚介類	
25	火	白ご飯　牛乳 豚の生姜焼き きゅうりサラダ★ かきたま汁★	豚肉 **たまご**　豆腐	牛乳	にんじん にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　しょうが きゅうり　**もやし** たまねぎ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ごま油	734 29.4 20.3 2.2	616 24.7 17.9 2.0	乳製品	
26	水	白ご飯　牛乳 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ マカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん　パセリ	しょうが　にんにく きゅうり　とうもろこし たまねぎ　キャベツ　エリンギ	米 砂糖 砂糖 マカロニ	油	746 29.2 20.2 2.0	626 24.6 17.6 1.7	いも類	
27	木	白ご飯　牛乳 ハムステーキ ひじきのマヨネーズサラダ ポトフ	ボロニアハム 豚肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	とうもろこし　れんこん キャベツ　たまねぎ　しめじ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	755 26.3 22.8 2.6	653 23.1 21.3 2.3	種実類	
28	金	白ご飯　牛乳 野菜春巻き★ ねぎのバンバンジーサラダ★ 八宝菜	**野菜春巻き** とりささみ水煮 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん　チンゲンサイ	白ねぎ　きゅうり　**もやし** たまねぎ　キャベツ　しょうが　きくらげ	米 砂糖 砂糖　でんぷん	油 **アーモンド練りごま**　油　ごま油 油　ごま油	786 26.7 21.4 2.2	667 23.2 19.0 1.9	たまご	野菜春巻き（もやし）

◎ご飯の量
通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※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。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。