



2024年 4月



[献立表]

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						エネルギー kcal		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
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
9	火	白ご飯 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ ハムとコーンの和風サラダ しめじとベーコンのスープ	豚肉 ロースハム ベーコン	牛乳		にんじん 葉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	780 28.8 22.1 2.1	648 24.3 19.2 1.6	小魚類	
【入学進級お祝い献立】今日は入学・進級をお祝いして、お祝いのデザートが付きまます。みんなで楽しく食べましょう。												
10	水	わかめご飯 牛乳 ポテトとお米のささみカツ マヨネーズサラダ★ すまし汁 クレープ★	ポテトとお米のささみカツ ロースハム 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 クレープ	油 ノンエッグマヨネーズ	811 23.2 26.5 2.6	711 20.3 23.8 2.4	たまご	ノンエッグ マヨネーズ (レモン) クレープ (レモン)
11	木	白ご飯 牛乳 デミグラスソースハンバーグ★ グリーンサラダ 春雨スープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	油 油	766 24.1 21.7 2.8	661 21.8 20.2 2.4	豆・ 豆製品	デミグラス ソース (りんご)
12	金	白ご飯 牛乳 油淋鶏 中華和え わかめスープ	鶏肉 とりささみ水煮 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま油	826 27.9 28.4 2.5	705 25.6 25.5 2.0	魚介類	
15	月	ポークカレー 牛乳 海藻サラダ オレンジ★	豚肉 白花生 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	807 23.1 21.0 2.7	677 19.7 18.0 2.1	緑黄色 野菜	
16	火	白ご飯 牛乳 チキンカツ ささみときゅうりのサラダ 地場産みそ汁	チキンカツ とりささみ水煮 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖	油 油	726 27.7 18.0 2.4	599 24.9 16.1 1.9	海そう類	
17	水	白ご飯 牛乳 ギョーザ パンサンデー 八宝菜	ギョーザ チキンハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ 白菜 きくらげ しょうが	米 ビーフン 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ごま油 油	753 26.7 17.3 2.0	648 23.3 16.1 1.9	種実類	
18	木	白ご飯 牛乳 鶏肉とレバーのからめ煮 ゆかり和え マカロニスープ	鶏肉 レバー竜田揚げ ベーコン	牛乳	赤しそ にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	米 砂糖 でんぷん シエルマカロニ	油 油	775 27.4 25.8 2.1	648 22.9 22.1 2.0	乳製品	
19	金	白ご飯 牛乳 ホキのバーベキューソースかけ★ キャベツと油揚げの和え物 なめこのみそ汁	ホキ 油揚げ 豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油	743 29.1 17.7 2.7	621 24.7 15.5 2.2	果物	
22	月	キムタクご飯 牛乳 春キャベツのサラダ 豆腐とベーコンのスープ	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな	白菜キムチ たくあん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油	749 26.6 17.4 3.1	628 22.3 15.3 2.5	種実類	
23	火	白ご飯 牛乳 ポークコロッケ れんこんのきんぴら 鶏ごぼう汁	ポークコロッケ 豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油 油	794 28.4 24.8 2.1	688 25.2 22.1 1.9	たまご	
【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品・・・牛乳、木綿豆腐、ごま												
24	水	白ご飯 牛乳 シューマイ ごま酢和え★ マーボー豆腐	シューマイ 豆腐 豚肉 白花生 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	米 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	768 28.5 22.1 2.5	656 24.9 19.8 2.1	魚介類	
【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品・・・麦、白花生、ごぼう、バナナ												
25	木	ハヤシライス★ 牛乳 ごぼうのマヨネーズサラダ★ バナナ★	牛肉 白花生 とりささみ水煮	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう きゅうり バナナ	米 麦 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	807 26.2 24.8 2.8	681 22.1 21.4 2.2	海そう類	デミグラス ソース (りんご) ノンエッグ マヨネーズ (レモン)
【鉄分強化の日】鉄分の多い食材・・・豚肉、小松菜、生揚げ												
26	金	白ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き 磯香和え 春野菜の煮物	豚肉 のり 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 菜の花	たまねぎ しょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ ごぼう	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 油	759 32.7 19.1 2.2	639 27.4 16.7 1.9	種実類	
30	火	白ご飯 牛乳 ガーリックチキン アスパラのマヨネーズサラダ★ ポテトスープ	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳	アスパラガス こまつな にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	798 27.9 27.1 2.6	643 24.8 21.3 1.9	乳製品	ノンエッグ マヨネーズ (レモン)

◎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があります。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。