

令和6年度4月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
中学校入学式									
8月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	585 kcal	743 kcal	魚介類
	豚ごぼう丼		★ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう	こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	24.4 g	31.3 g	
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ、くきわかめ	キャベツ、もやし、とうもろこし	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	しょうゆ、す、しお、かつおぶしエキス、野菜エキス、ポタテエキス	1.9 g	2.7 g	
小学校入学式									
9月	コッペパン(りんごジャム)	○	★だっしふんにゆう		こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら、りんごジャム	しお	557 kcal	800 kcal	肉類
	しらすぼしとキャベツのソテー		しらすぼし	キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー	あぶら	コンソメ	23.5 g	32.4 g	
	ビーンズポトフ		だいず、だいふくまめ、きんときまめ	だいこん、にんじん、いんげん、にんにく	じゃがいも	とりにく、でんぶん、たまねぎ、コンソメ、こしょう	2.4 g	3.4 g	
	㊤スナックアーモンド(塩なし)				★アーモンド				
10月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	707 kcal	850 kcal	卵
	春巻き		★ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、ほししいたけ	あぶら、★こむぎこ、はるさめ、でんぶん	しょうゆ、しお	24.9 g	30.8 g	
	ツナともやしとれんこんのごまサラダ (中華ドレッシング)		ツナ、ほしひじき	もやし、れんこん	★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.9 g	2.2 g	
	厚揚げと大根の中華煮		あつあげ、とりにく	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	こんにやく、でんぶん	とりがらだし、しょうゆ			
11月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	568 kcal	738 kcal	豆類
	白身魚の天ぷら		ホキ		★こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	20.4 g	27.4 g	
	ゆかりあえ		ちくわ	キャベツ、にんじん、こまつな	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	1.9 g	2.8 g	
	大根とわかめのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだし			
	㊤お茶目な大豆		だいず		キビ糖	抹茶			
小学校1年生給食スタート									
12月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	602 kcal	821 kcal	海そう
	ビーフカレー		ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、にんにく、しょうが	あぶら、じゃがいも、★こむぎこ	こしょう、ウスターソース、ケチャップ、★カレーパウダー	22.4 g	30.8 g	
	キャベツとほうれん草のソテー		★ベーコン	キャベツ、ほうれん草、とうもろこし	あぶら	コンソメ	2.4 g	2.6 g	
	果物(オレンジ)			オレンジ					
㊤1食チーズ	★チーズ								
進級進学おめでとう献立									
15月	ちらし寿司 (ちらし寿司の具)	○		にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ	こめ、むぎ さとう	きょうかまい す、しお、しょうゆ、かつおぶしエキス、こんぶエキス、みりん	560 kcal	782 kcal	いも類
	鶏のから揚げ		とりにく		★こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、酒	1.7 g	3.9 g	
	ごま和え		ちくわ	ほうれん草、キャベツ、にんじん	★ごま、さとう	しょうゆ			
	わかめと油揚げのみそ汁		わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、白ねぎ		にぼしだし、こんぶだし			
	お祝いミニゼリー (りんごゼリー)					異性化液糖、還元水あめ、砂糖、りんご濃縮果汁、果糖	ゲル化剤、酸味料、香料		
16月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	693 kcal	783 kcal	種実類
	春雨中華サラダ (中華ドレッシング)		チキンハム	もやし、だいずもやし、にんじん、こまつな	はるさめ ★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	25.9 g	37.3 g	
	麻婆豆腐		とりにく、だいず、みそ、とうふ、とうふ	しょうが、にんにく、にら、ほししいたけ、たまねぎ、白ねぎ	でんぶん	こしょう、酒、しょうゆ	1.5 g	2.2 g	
	果物(きよみ)			きよみ					
やまぐちまるごと食べちゃる献立									
17月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	572 kcal	899 kcal	乳製品
	鶏とれんこんのゆずきちあえ		とりにく	れんこん	あぶら、さとう	ケチャップ、ゆずきちかじゅう、しょうゆ	24.6 g	34.3 g	
	けんちょう		とうふ、さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	あぶら	しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	1.7 g	2.2 g	
	㊤山口県産りんごゼリー				ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、さとう	ゲル化剤、酸味料、香料			
18月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	585 kcal	769 kcal	魚介類
	トンひじき		★ぶたにく、ほしひじき、みそ	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、★ごまあぶら、★ごま	オイスターソース	27.5 g	31.3 g	
	じゃがいもとしめじのみそ汁		とうふ、みそ	しめじ、キャベツ、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだし	2.5 g	2.5 g	
	㊤ヨーグルトゼリー		★ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖、水あめ、かんてん	ゲル化剤			
セルフハンバーガー									
19月	バーガーパン	○	★だっしふんにゆう		こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	607 kcal	879 kcal	小魚
	ハンバーグ		とりにく、★ぶたにく	たまねぎ	マッシュポテト、でんぶん、さとう、あぶら	ケチャップ、しお、こしょう、しょうゆ	26.1 g	41.8 g	
	ポイルキャベツ			キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	2 g	4.1 g	
	ブロッコリーのスープ		だいず、チキンウインナー	にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	こしょう、コンソメ			
	㊤スライスチーズ		★チーズ						
22月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	598 kcal	848 kcal	いも類
	焼肉丼の具		★ぶたにく、みそ	たまねぎ、にら、にんじん、すりおろしりんご、にんにく、しょうが	★ごまあぶら、★ごま	酒、しょうゆ	27.1 g	36.6 g	
	もやしのりキムチあえ		とりさきみず、のり	もやし、だいずもやし、こまつな、★はくさいきむち		しょうゆ	2.1 g	2.4 g	
	㊤フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	糖類、豆乳加工品、あんず果汁、加工でんぶん	酸味料、香料			

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
スナップエンドウのすじとりは、小学校2年生が手伝ってくれます。									
23 火	コッパン (いちごジャム)		★だっしふんにゆう		こめ、★こむぎ、さとう、ショートニング、あぶら、いちごジャム	しお	570 kcal	837 kcal	緑黄色野菜
	豚とスナップエンドウのソテー	○	★ぶたにく	スナップえんどう、キャベツ	あぶら	こしょう、コンソメ	20.8 g	38.9 g	
	ABCトマトスープ (ノンフライつくね)		とりにく	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、トマト たまねぎ	★マカロニ でんぶん、さとう、あぶら	パセリ、コンソメ、こしょう しお、香辛料	1.3 g	3.1 g	
24 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	521 kcal	750 kcal	果物
	真いわし開きサクサク揚げ		いわし		こむぎ、パン粉、でんぶん、あぶら	しお	22.7 g	29.1 g	
	和風サラダ (和風ドレッシング)	○	チキンハム	キャベツ、にんじん、こまつな たまねぎ、あかピーマン	あぶら、さとう	パセリ す、しお、かつおエキス、こしょうりょう	1.7 g	2.5 g	
	もずくのすまし汁		もずく、とうふ	もやし、にんじん、ねぎ		かつおだし、こんぶだし			
25 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	655 kcal	721 kcal	豆類
	焼売		とりにく、★ぶたにく	たまねぎ、しょうが	でんぶん、★こむぎ、さとう	しょうゆ、しお、ホタテエキス、チキンフイヨン	21.9 g	35.4 g	
	ワカメとツナの和え物 (中華ドレッシング)	○	わかめ、ツナ	キャベツ、にんじん	★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	2 g	2.6 g	
	もやしとニラの中華スープ		とりにく、とうふ	とうもろこし、もやし、にんじん、にら	はるさめ	とりがらだし			
26 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	630 kcal	871 kcal	緑黄色野菜
	ハヤシライス	○	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	あぶら	こしょう、ウスターソース、★ハヤシルウ	27.6 g	31.2 g	
	チーズとはなっこリーのポテトサラダ		★ぎょにく、こむぎたんぱく、★チーズ	キャベツ、はなっこりー、とうもろこし	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こしょう	1.6 g	2.9 g	
29 月	昭和の日								
小学校は、参観日(27日土曜日)の振替週休日									
30 火	わかめごはん		わかめ		こめ、むぎ	きょうかまい	/	839 kcal	小魚
	もやしのパクダン		★ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし	さとう、★ごまあぶら、でんぶん	とりがらだし、しょうゆ、酒		38 g	
	厚揚げとじゃがいものみそ煮	○	あつあげ、だいず、かきぎりこんぶ	にんじん、だいこん、いんげん	じゃがいも、でんぶん	にぼしだし、こんぶだし		2.6 g	
	果物(あまなつ)			あまなつみかん					

献立表の見方について (おうちのひととよみましょう)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
中学校入学式									
8 月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	585 kcal	743 kcal	魚介類
	豚こぼろ丼	○	★ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう	こんこやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	24.4 g	31.3 g	
	海藻サラダ (喜じもドレッシング)		わかめ、くまわかめ	キャベツ、もやし、とうもろこし	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	しょうゆ、す、しお、かつおだしエキス、酢酸エキス、ホタテエキス	1.9 g	2.7 g	

【献立名】
 主食・主菜・副菜・汁物・その他(果物、デザートなど)の順で記載しています。
 牛乳が提供される日は牛乳の欄に○がつけられています。(牛乳がつかない日は、年に数回ほどです。)
 中学校の給食のみ提供するものは、献立名の前に㊟と書いています。

【食品名】
 食品に含まれる栄養素のはたらきに於いて表示しています。

【エネルギー量・タンパク質量・食塩相当量】
 小学校4年生、中学校2年生のエネルギー量(kcal)、タンパク質量(g)、食塩相当量(g)を表示しています。

【家庭でとりたい食品】
 健康な生活をおくるためには、様々な食材からバランスよく栄養素を摂取することが大切です。給食だけでは、1日に必要な栄養素は摂取できません。給食で使用されなかった食材や、使用量の少なかった食材を載せています。朝、夕の献立や補食の参考にしてください。