

令和6年度5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	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
端午の節句（こどもの日）献立									
1水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	557 kcal	734 kcal	卵
	かつおフライ	★かつお			★こむぎこ、★パン粉、あぶら	しお、こしょう	21.6 g	29.1 g	乳製品
	梅肉和え	○	とりにく	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さとう	★ねりうめ、しょうゆ、す	1.9 g	3.1 g	芋類
	若竹汁		わかめ、とうふ	たけのこ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ			
	こどもの日カープゼリー				加工デンプン	乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、着色料、香料			
※中学校は給食なし下校									
2木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	635 kcal		魚
	ミートボールカレー (ノンフライつくね)	○	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも、★こむぎこ でんぶん、さとう、あぶら	ウスターソース、★カ レールウ しお、香辛料	21.6 g		海そう類 緑黄色野菜
	チーズとキャベツのサラダ	★チーズ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうも ろこし	ノンエッグマヨネーズ、さとう	す	2.2 g		
6月	振替休日								
7火	あさりごはん		あぶらあげ	にんじん、さやえんどう、しょうが	こめ	きょうかまい、★あさ り、しょうゆ、みりん、 酒、こんぶだし	580 kcal	752 kcal	豆類
	国産ぶりキャベツカツ	○	ぶり	キャベツ	★こむぎこ、★パン粉、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	21.4 g	27.9 g	緑黄色野菜
	和風ひじきサラダ		チキンハム、ほしひじき	キャベツ、にんじん	さとう	しょうゆ、す	1.9 g	2.8 g	果物
	じゃがいものみそ汁		とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだ し			
8水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	583 kcal	765 kcal	魚
	しらすと豆腐のに入った親子丼	○	とりにく、とうふ、しらすほし、★たまご	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	でんぶん、さとう	しょうゆ、こんぶだし、 かつおだし	25.9 g	34.1 g	緑黄色野菜
	ごまと豚と切干大根みそ炒め	★ぶたにく、こんぶ、みそ		切干大根、にんじん、キャベツ、にんにく	★ごま、あぶら、さとう	みりん	2 g	2.9 g	種実類
9木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	666 kcal	807 kcal	豆類
	さわらの南蛮漬け	○	★さわら 	たまねぎ、にんじん、ピーマン 	★こむぎこ、でんぶん、さとう	しょうゆ、す	25.9 g	33.2 g	海そう類
	さつま汁		とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、 ねぎ	こんにやく、さといも	こんぶだし、かつおだ し	1.8 g	2.6 g	果物
	小野茶ムース		にゅうせいひん、だっしふんにゅう、ぎゅう にゅう	ほうれんそうペースト	加糖練乳、クリーム、水あめ、植物油脂	緑茶			
10金	縦割りコッペパン		★だっしふんにゅう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニン グ、あぶら	しお	625 kcal	819 kcal	乳製品
	ホットドッグ用チキンソー セージ	○	とりにく		でんぶん、水あめ、さとう	香辛料、しお、ケチャッ プ	28.1 g	35.4 g	小魚
	ポイルキャベツ			キャベツ、パセリ	さとう	す	2.2 g	3 g	芋類
	大豆ミートのチリコンカン		だいず、レッドキドニー、だいふくまめ、 きんときまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	あぶら	ウスターソース、ケ チャップ、こしょう、カ レール粉			
13月	たけのご飯		あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ	きょうかまい、しょう ゆ、顆粒和風だし、みり ん、酒、こんぶだし	625 kcal	753 kcal	魚
	野菜かき揚げ			たまねぎ、ごぼう、にんじん、しゆんぎく	★こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	20.1 g	24.3 g	海そう類
	肉団子と高野豆腐の煮物 (ノンフライつくね)	○	高野豆腐、みそ とりにく	れんこん、だいこん、にんじん、いんげん たまねぎ	こんにやく、さとう でんぶん、さとう、あぶら	かつおだし、こんぶだ し、しょうゆ、みりん しお、香辛料	2.1 g	2.9 g	種実類
	果物(あまなつ)			あまなつみかん					
14火	ナン				こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお、イースト	571 kcal	849 kcal	魚
	キーマカレー	○	だいず、とりにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーン ピース、にんにく、しょうが、干しぶどう	★こむぎこ、あぶら	ウスターソース、★カ レールウ	27.6 g	39.5 g	海そう類
	チーズとポテトとマカロニの サラダ		★チーズ	ブロッコリー	じゃがいも、★ホイールマカロニ、ノンエッグ マヨネーズ、さとう	す、こしょう	2.4 g	4 g	果物
	Ⓜ小魚アーモンド		かたくちいわし		アーモンド				
普賢まつり献立 北前船で運ばれていた食材が使われています。									
15水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	641 kcal	809 kcal	卵
	ニシンの天ぷら	○	ニシン		こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	24.9 g	31.9 g	乳製品
	ゆずきち香る酢物		★ちくわ	切干大根、にんじん、こまつな、ゆずきち	さとう	す、しょうゆ	1.6 g	2.5 g	種実類
	昆布入り肉じゃが		★ぶたにく、こんぶ	たまねぎ、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	かつおだし、しょうゆ			
16木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	610 kcal	836 kcal	小魚
	鶏とアスパラガスのソテー	○	★とりにく、★とりレバー	アスパラガス、キャベツ、あかびーまん、に んにく、しょうが	あぶら	しょうゆ、コンソメ、こ しょう	24.3 g	34.9 g	魚
	カレー風味のスープ		ぎゅうにく	たまねぎ、しめじ、ほうれん草	じゃがいも	コンソメ、カレー粉、こ しょう	1.4 g	2.4 g	果物
	Ⓜ1食チーズ		★チーズ						

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	たんぱく質 食塩相当量	たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品	
運動会前献立 ～高糖質・低脂肪・タンパク質そのままの食事～ 試合前などは、ご飯の量を増やし、揚げ物を炒め物に変更するなどの工夫が必要です。										
17 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	714 kcal	921 kcal	卵	
	ビビンバ丼の具			★ぶたにく、みそ	たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、すりおろしりんご	こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ	24.6 g	31.5 g	乳製品
	ナムル				もやし、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう	さとう、★ごま	す、しょうゆ	1.1 g	1.6 g	海そう類
	フルーツ白玉				★パインアップル、おうとう、みかん	あまおうゼリー、ピオーネゼリー、マスカットゼリー、さとう、しらたまだんご				
小学校は運動会の振替週休日										
20 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	876 kcal	魚		
	こんぶだしから揚げ		とりにく	にんにく、しょうが	でんぶん、あぶら	こんぶだし、こしょう、しょうゆ、みりん、酒			33.5 g	乳製品
	和風サラダ (青じそドレッシング)			キャベツ、にんじん	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	パセリ しょうゆ、す、しお、かつおぶしエキス、野菜エキス、ホタテエキス			2.8 g	緑黄色野菜
	なめこの赤だしみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	なめこ、たまねぎ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし				
	山口県産味付小魚		かたくちいわし		さとう	しお				
広島県献立 広島県の郷土料理には、「ワニ料理」があります。「ワニ」とは、「サメ」のことです。										
21 火	バーガーパン	○	★だっしふんにゅう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	600 kcal	880 kcal	海そう類	
	ワニのフライ		モウカザメ		こむぎこ、パン粉、あぶら		25.6 g	39.2 g	卵	
	タルタル風サラダ			キャベツ、ピーマン、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	パセリ、こしょう	3 g	4.2 g	豆類	
	熱く燃える!!スープ		★ベーコン、しらすぼし	たまねぎ、もやし、ほししいたけ、トマト	あぶら、じゃがいも	コンソメ、こしょう、ケチャップ				
	㊥スライスチーズ		★チーズ							
山口まるごと食べちゃる献立 うみのめぐみを食べちゃる献立 光市でとれたタイを「鯛めし」にします。										
22 水	鯛めし	○	たい	しょうが	こめ	きょうかまい、しお、しょうゆ、みりん、酒、こんぶだし	518 kcal	730 kcal	緑黄色野菜	
	厚揚げともやしのみそ炒め		★あつあげ、とりにく、みそ	キャベツ、だいずもやし、もやし、にんじん、しょうが	さとう		25.1 g	32.2 g	種類類	
	かまぼこ入りすまし汁		すけそうだらすりみ、ハモすりみ、わかめ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	2.7 g	4.1 g	芋類	
	㊥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				
23 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	620 kcal	704 kcal	魚	
	焼きビーフン			★ベーコン、しらすぼし	もやし、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ビーフン、あぶら	こしょう、とりがらだし、しょうゆ	23.9 g	27.2 g	乳製品
	鶏キムチ鍋			とりにく、とうふ	キャベツ、えのきたけ、にんじん、★はくさいキムチ、にら、にんにく、しょうが		とりがらだし、しょうゆ	1.7 g	2.6 g	種類類
	果物(バナナ)				★バナナ					
24 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	711 kcal	919 kcal	豆類	
	5種の野菜入りメンチカツ		★ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	でんぶん、★こむぎこ、★パン粉	しお、こしょう	24.8 g	32.2 g	海そう類	
	れんこんとキャベツのフレンチサラダ (フレンチドレッシング) ※卵不使用		チキンハム	れんこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	さとう、デキストリン、レモン果汁	す、しお、オニオンパウダー、香辛料	2 g	2.5 g	果物	
	カレークリームシチュー		とりにく、★ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、マッシュルーム	じゃがいも、★こむぎこ	★カレーパウダー、シチュールー、こしょう				
山口まるごと食べちゃる献立										
27 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	657 kcal	892 kcal	小魚	
	チキンチンゴぼう		★とりにく	ごぼう	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	24.6 g	32.3 g	緑黄色野菜	
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ、しめじ		にぼしだし、こんぶだし	1.7 g	2.6 g	芋類	
	㊥山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料				
28 火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	607 kcal	744 kcal	肉	
	さばの味噌煮		★さば、みそ		さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん	27.7 g	32.6 g	海そう類	
	ちくわ入りゆかりあえ		★ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、す	2.1 g	2.8 g	芋類	
	かきたま汁		とうふ、★たまご	たまねぎ、にんじん、ねぎ	でんぶん	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし				
29 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	565 kcal	785 kcal	卵	
	豚と筍のオイスターソース炒め		★ぶたにく、みそ	たけのこ、キャベツ、あかびーまん、きくらげ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	でんぶん	オイスターソース	25 g	34.4 g	乳製品	
	エビ団子の中華スープ (エビ団子)		わかめ ★えび、さかなすりみ	もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが たまねぎ	はるさめ、★ごまあぶら でんぶん、あぶら	とりがらだし、しょうゆ しお、しょうゆ	2 g	3 g	種類類	
	㊥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				
30 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	563 kcal	723 kcal	魚	
	鶏の照り焼き		とりにく	しょうが	さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん、酒	24.5 g	28.6 g	乳製品	
	しらすとごまと切干大根炒め		しらすぼし	切干大根、にんじん、もやし	★ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	1.8 g	2.5 g	緑黄色野菜	
	ごぼうと豆腐とじゃがいものみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだし				
31 金	揚げパン	○	★だっしふんにゅう、きな粉		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	635 kcal	885 kcal	肉	
	タラのレモンペッパー焼き		タラ		レモン果汁、あぶら	しお、香辛料	29.9 g	40.4 g	海そう類	
	ミニトマト			ミニトマト			2.6 g	3.8 g	乳製品	
	ビーンズポトフ (ノンフライつくね)		だいふくまめ、きんときまめ、だいず、ひよこまめ とりにく	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく たまねぎ	じゃがいも でんぶん、さとう、あぶら	コンソメ、こしょう しお、香辛料				