



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
3月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	864 kcal	996 kcal	たまご
	アジフライ		あじ		★こむぎこ、★パン粉、あぶら	しお、こしょう	23.9 g	28.1 g	乳製品
	和風ひじきサラダ (青じそドレッシング)	○	チキンハム、ほしひじき	キャベツ、にんじん 	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、ホタテエキス	1.7 g	2.2 g	海そう類
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ		にぼしだし、こんぶだし			
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
4月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	704 kcal	891 kcal	乳製品
	カリパリごまチキン	○	とりにく、いりこ	れんこん	★ごま、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ	28.6 g	36.8 g	緑黄色野菜
	厚揚げとじゃがいものみそ煮		あつあげ、かくぎりこんぶ、みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	酒、かつおだし、こんぶだし	1.8 g	2.6 g	果物
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
5月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	715 kcal	938 kcal	魚
	フェイジョアータ	○	★ぶたにく、チキンウインナー、だいず、だいふくまめ、きんときまめ、レッドキドニー	たまねぎ、にんじん、にんにく	★こむぎこ、あぶら	★ハヤシルウ、ウスターソース	28.9 g	37.3 g	たまご
	ブラジル風コールスローサラダ		とりにく	キャベツ、にんじん、とうもろこし、パセリ	ノンエッグマヨネーズ	す、こしょう	1.5 g	2.5 g	乳製品
	果物(オレンジ)			オレンジ					
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
6月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	608 kcal	765 kcal	小魚
	厚焼き玉子	○	たまご		でんぶん	しょうゆ、みりん、酒、にぼしだし	22.1 g	28.6 g	緑黄色野菜
	大豆と揚げじゃがいものみそがらめ		だいず、みそ		じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	みりん、酒	2.1 g	3.2 g	種実類
	わかめともやしのみそ汁		わかめ、さつまあげ、とうふ	もやし、にんじん、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ			
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
7月	黒糖パン	○	★だっしふんにゅう		こめこ、★こむぎこ、さとう、黒糖、ショートニング、あぶら	しお	593 kcal	798 kcal	魚
	根菜ウスターソース		★ぶたにく	ごぼう、れんこん、にんじん、にんにく	さとう	パセリ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉	27.5 g	36.5 g	乳製品
	ABCスープ			たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	★マカロニ	とりにく、でんぶん、たまねぎ、コンソメ、こしょう	2.1 g	3 g	海そう類
	果物(バナナ)			★バナナ					
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
10月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	625 kcal	796 kcal	たまご
	生姜炒め丼の具	○	★ぶたにく	たまねぎ、しょうが、いんげん、にんじん	こんにやく、さとう、でんぶん	しょうゆ	26.4 g	33.5 g	果物
	青じそ春雨サラダ (青じそドレッシング)		ちくわ	もやし、だいずもやし、にんじん、こまつな	はるさめ 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、ホタテエキス	1.5 g	2 g	種実類
	カミカミ昆布		こんぶ						
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
11月	ピタパン	○			★こむぎこ、さとう、あぶら	しお、酵母	570 kcal	784 kcal	魚
	鶏の照り焼き		とりにく		さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん、酒	27 g	38.2 g	海そう類
	チーズとポテトのサラダ		★チーズ	とうもろこし、にんじん	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	パセリ、す	2.5 g	3.8 g	果物
	ひよこ豆とレンズ豆のスープ		ひよこまめ、レンズまめ、ぎゅうひきにく	たまねぎ、ほうれんそう、トマト、にんにく	あぶら	こしょう、カレー粉、コンソメ			
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
12月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	534 kcal	677 kcal	肉
	いわしの梅煮	○	いわし		さとう、でんぶん		22.1 g	27.8 g	乳製品
	ごま和え			ほうれんそう、キャベツ、にんじん	★ごま、さとう	しょうゆ	1.8 g	2.8 g	緑黄色野菜
	じゃがいもともやしのみそ汁		わかめ、あぶらあげ、みそ	もやし、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだし			
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
13月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	619 kcal	802 kcal	乳製品
	ホイコーロー丼の具	○	★ぶたにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	さとう	★トウバンジャン、オイスターソース	27.3 g	35.5 g	芋類
	中華風海そうサラダ (中華ドレッシング)		わかめ、くきわかめ、チキンハム	こまつな、とうもろこし、もやし、にんじん			1.8 g	2.9 g	種実類
					★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			
※小学校2年生、小学校3年生は、社会見学									
14月	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	689 kcal	920 kcal	たまご
	とびうおフリッター (ノンエッグタルタルソース)		とびうお		こむぎこ、でんぶん、あぶら、ノンエッグタルタルソース	しお、こしょう	31.2 g	40.7 g	緑黄色野菜
	チリコンカン		とりにく、だいず、れつどきどにー、だいず、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		ウスターソース、コンソメ、ケチャップ、こしょう、カレー粉	2.3 g	3.2 g	芋類
	果物(オレンジ)			オレンジ					
歯と口の健康週間 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べるメニューなどを提供しています。									
17月	しらすと枝豆とつぼ漬のまぜご飯	○	しらすほし	えだまめ、だいこんつけもの	こめ、むぎ	きょうかまい	592 kcal	755 kcal	乳製品
	ちくわとひじきのごま和え		ほしひじき、ちくわ	キャベツ、こまつな	★ごま、さとう	しょうゆ	26.7 g	34.8 g	緑黄色野菜
	みそ炒り豆腐		とうふ、とりにく、★たまご、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、ほししいたけ	こんにやく、あぶら、さとう		2 g	3.2 g	果物
	青うめゼリー				ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、果糖、うめ果汁	ゲル化剤、酸味料			

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	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
うみのめくみを食べちゃろ献立 中学校1年生が地引網漁でとった魚が提供されます。									
18 火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	647 kcal	900 kcal	乳製品
	チキンチキンポテト		とりにく	えだまめ	じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	28.1 g	38.8 g	小魚
	地引網漁でとれた魚のすまし汁	○	さかな、とうふ、わかめ	だいこん、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、酒	1.7 g	3 g	緑黄色野菜
	㊤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			
山口まるごと食べちゃろ献立 「食育の日」									
19 水	光市のしょうゆ焼きそば		★ぶたにく、ちくわ、けずりぶし、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん	★中華めん、あぶら	しょうゆ	587 kcal	762 kcal	たまご
	厚揚げのみそ炒め	○	あつあげ、みそ	あかピーマン、たまねぎ	さとう	みりん	28.5 g	37.4 g	芋類
	ミニトマト			ミニトマト			3 g	3.9 g	種実類
	山口県産味付小魚		かたくちいわし		さとう				
ご当地給食リレープロジェクト【北海道】 6月から、ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。									
20 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	689 kcal	932 kcal	乳製品
	唐揚げ（ザンギ風）	○	とりにく	にんにく、しょうが	さとう、でんぶん、あぶら	こしょう、しょうゆ、みりん、酒	25.4 g	35.1 g	たまご
	アスパラバターソテー		★ベーコン	アスパラガス、とうもろこし	★バター		1.8 g	1.9 g	豆製品
	チェブオハウ		さけ、こんぶ	にんじん、だいこん、ふき、白ねぎ	じゃがいも、あぶら	酒、しお、みりん、にぼしだし、こんぶだし			
21 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	688 kcal	910 kcal	魚
	豚としめじのカレー	○	★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	★こむぎこ	こしょう、ウスターソース、★カレールウ	28.1 g	37.7 g	豆類
	チーズと枝豆とじゃがいものサラダ (フレンチドレッシング) ※卵不使用		★チーズ	えだまめ、キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし	じゃがいも 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	3 g	海そう類
24 月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	577 kcal	763 kcal	小魚
	豚のマヨネーズ炒め	○	★ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、にんにく、こまつな	ノンエッグマヨネーズ、さとう	しょうゆ	26.1 g	33.2 g	乳製品
	豆腐たっぷり中華スープ		とうふ、わかめ	もやし、にんじん、ねぎ	でんぶん	とりがらだし、しょうゆ	1.3 g	2 g	芋類
	㊤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			
25 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	671 kcal	954 kcal	たまご
	メンチカツ		★ぶたにく、とりにく		あぶら		25.4 g	37.1 g	緑黄色野菜
	ごぼうのみそ金平	○	みそ	ごぼう、にんじん	こんにやく、★ごま、さとう		2.8 g	4.2 g	果物
	コーンミルクスープ		チキンウインナー、だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう	じゃがいも	コンソメ			
	㊤スライスチーズ		★チーズ						
※小学校5年生は、宿泊学習									
26 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	613 kcal	781 kcal	豆
	枝豆と豆腐のカツ	○	とりにく、とうふ	えだまめ、たまねぎ	でんぶん、★こむぎこ、★パン粉、あぶら	しおこしょう	22.6 g	28.7 g	小魚
	もやしとほうれん草の酢の物		さつまあげ	いんげん、ほうれんそう、もやし、にんじん	さとう	す、しょうゆ	2.2 g	3 g	果物
	じゃがいもの赤だしみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、ねぎ	じゃがいも	にぼしだし、こんぶだし			
※小学校5年生は、宿泊学習									
27 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	689 kcal	936 kcal	魚
	鶏のオーロラソースあえ	○	とりにく	れんこん、アスパラガス	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ、ウスターソース	26.1 g	33.6 g	小魚
	にんにく香るスープ		チキンウインナー	にんじん、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく	じゃがいも	コンソメ、こしょう	1.5 g	2.2 g	乳製品
	㊤豆乳パンナコッタ				糖類、豆乳加工品、レモン果汁、はちみつ、加工でんぶん	酸味料、香料			
28 金	アップルパン		★だっしふんにゅう	ドライアップル	こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	580 kcal	825 kcal	小魚
	ミートボールスパゲティ (ノンフライつくね)	○		にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	★カットスパゲティ、あぶら	しお、とりにく、でんぶん、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、こしょう	24.7 g	34 g	緑黄色野菜
	ツナと荳わかめのソテー		とりにく	たまねぎ	でんぶん、さとう、あぶら	しお、香辛料	2.4 g	3.8 g	種実類