

令和6年度7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	イギリス たんばく質 食塩相当量	イギリス たんばく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
半夏生献立 光市でとれたタコを使用した「タコめし」を提供します。									
小学校5年生「みそづくり体験」									
1月	タコめし		たこ、あぶらあげ 	にんじん、ごぼう、しょうが 	こめ	きょうかまい、しょうゆ、みりん、酒、こんぶだし	540 kcal	670 kcal	肉類
	タラカレー立田	○	たら 	しょうが 	でんぶん、あぶら	カレー粉	26.4 g	32.7 g	卵
	枝豆のみそ汁		わかめ、あつあげ、みそ	えだまめ、なす、たまねぎ、こまつな、ねぎ		にぼしだし、かつおだし、こんぶだし	2.2 g	3.5 g	乳製品
	果物(オレンジ)			オレンジ					
セルフやきそばパン									
2月	縦割りコッペパン(ノンエッグマヨネーズ)		★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	608 kcal	830 kcal	小魚
	焼きそば(焼きそばパンの具)	○	★ぶたにく、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん 	★ちゅうかめん	ソース	27.5 g	36.7 g	豆類
	洋風炒り豆腐		とうふ、とりにく、★たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、にんにく	こんにやく、あぶら	パセリ、コンソメ	2.3 g	3.3 g	種実類
	果物(すいか)			すいか					
7月の給食には、ゴーヤが2回提供されます。量は少しなので、ぜひ挑戦してみてください。									
※小学校6年生は修学旅行									
3月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	649 kcal	875 kcal	豆類
	豚とゴーヤのみそ炒め	○	★ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、とうもろこし、にがうり、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう		28.6 g	36.2 g	乳製品
	春雨とわかめのすまし汁		わかめ	もやし、にんじん、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.9 g	2.7 g	緑黄色野菜
	㊤アセロラミルクゼリー				★アセロラミルク				
※小学校6年生は修学旅行									
4月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	659 kcal	858 kcal	魚
	揚げ鶏と夏野菜の甘酢いため	○	★とりにく 	たまねぎ、ズッキーニ、やんぐこーん、えだまめ、あかびーまん、にんにく	あぶら、さとう、でんぶん	しょうゆ、す	27 g	34.3 g	海そう
	豆腐とキムチのチゲ風スープ		とうふ	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、★はくさいキムチ		とりがらだし	1.8 g	2.7 g	芋類
七夕献立									
※小学校6年生は修学旅行									
5月	黒糖パン		★だっしふんにゆう		こめ、★こむぎこ、黒糖、ショートニング、あぶら	しお	541 kcal	796 kcal	卵
	星のハンバーグ		★ぶたにく、とりにく	たまねぎ	でんぶん、あぶら	ケチャップ	23.6 g	34.1 g	緑黄色野菜
	チーズとひじきのサラダ	○	★チーズ、ほしひじき	もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、す、こしょう	2.5 g	3.7 g	種実類
	お魚パスタスープ(お魚パスタ)		たら	にんじん、おくら、えのきたけ、ほうれんそう	でんぶん、さとう、あぶら	コンソメ、こしょう			
	七夕お星さま三色ゼリー				加工でんぶん	ゲル化剤、酸味料、香料			
スタミナ納豆は、鳥取県の学校給食から生まれたメニューです。									
8月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	666 kcal	831 kcal	海そう
	スタミナ納豆	○	なっとう、とりにく	しょうが、にんにく、ねぎ	★ごまあぶら、さとう	しょうゆ、酒、とうがらし	26.8 g	33.7 g	乳製品
	ちくわとじゃがいものみそ煮		★ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	にぼしだし、かつおだし、こんぶだし	1.8 g	2.4 g	緑黄色野菜
	冷凍みかん			みかん					
9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	609 kcal	800 kcal	小魚
	おさかなと野菜ステーキ	○	たらすりみ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、しょうが	でんぶん、さとう	しお	26.8 g	34.9 g	乳製品
	ごぼうサラダ		チキンハム	キャベツ、ごぼう、にんじん	さとう、ノンエッグマヨネーズ	す、パセリ、こしょう	2.4 g	3.1 g	芋類
	ラタトゥイユ		とりにく、だいず	なす、ズッキーニ、ヤングコーン、たまねぎ、にんにく、トマト	あぶら	コンソメ、こしょう			
10月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	676 kcal	848 kcal	魚
	鶏と大豆ミートのタコライス の具	○	とりにく、だいず、とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	さとう	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ	29.5 g	36.9 g	果物
	チーズ入りポイルキャベツ		★チーズ	キャベツ 	さとう	パセリ、す	2.3 g	3.4 g	種実類
	もずくスープ		もずく、とうふ、★ベーコン	もやし、にんじん、ねぎ 		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、こしょう			
11月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	704 kcal	878 kcal	魚
	にんにくマシマシから揚げ	○	とりにく 	にんにく、しょうが 	でんぶん、あぶら	こしょう、しょうゆ、みりん、酒	26.4 g	30.6 g	小魚
	夏野菜のみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	なす、たまねぎ、トマト、おくら、ねぎ 	じゃがいも	にぼしだし、かつおだし、こんぶだし	1.5 g	2.5 g	卵
	果物(すいか)			すいか					
イギリスの献立									
12月	コッペパン(チーズソース)		★だっしふんにゆう	ドライアップル	こめ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	657 kcal	949 kcal	乳製品
	フィッシュアンドチップス	○	ホキ		じゃがいも、こむぎこ、あぶら	しお	25.2 g	33.9 g	豆製品
	スコッチブロス風スープ		とりにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、セロリ	むぎ	パセリ、コンソメ、こしょう	2.2 g	3.2 g	果物
	㊤豆乳パンナコッタ					糖類、豆乳加工品、いちご果汁、加工でんぶん			

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
15月	海の日								
16火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	683 kcal	954 kcal	魚
	夏野菜カレー	○	★ぶたにく	たまねぎ、ズッキーニ、とうもろこし、トマト、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	24.8 g	38.4 g	卵
	チーズとしらす干しと枝豆と海そうのサラダ (青じそドレッシング)	○	しらすほし、★チーズ、くきわかめ	えだまめ、黄ピーマン、あかびーまん、キャベツ、もやし	果糖ぶどう糖液糖、梅肉	★青じそドレッシング 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	1.6 g	2.5 g	種実類
	シュワシュワフルーツポンチ			★パイナップル、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、サイダー				
2回目のゴーヤの日です。家庭でなかなか食べることはない人も、ぜひ挑戦してみましょう。									
17水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	586 kcal	738 kcal	乳製品
	ゴーヤチャンプルー	○	★ベーコン、とうふ、★たまご	にがうり、たまねぎ、にんじん	あぶら、★ごまあぶら	とりがらだし、しょうゆ、こしょう	22.4 g	27.8 g	海そう
	オクラともずくのみそ汁	○	もずく、みそ	たまねぎ、おくら、ねぎ		かつおだし、こんぶだし	2.2 g	3 g	芋類
	冷凍パイ			パイナップル					
ご当地給食リレープロジェクト【山形県】 ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。 6月のキーワードは「ろ」でした。7月のキーワードは・・・放送をお楽しみに！									
18木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	814 kcal	卵
	さばのみぞれ煮	○	★さば	だいこん 	でんぶん、さとう	しょうゆ	26.6 g	34.6 g	小魚
	山形のだし	○	なっとうこんぶ	きゅうり、なす、えだまめ、とうもろこし		めんつゆ	1.5 g	2 g	緑黄色野菜
	豚汁	○	★ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	じゃがいも、こんにゃく	かつおだし、にぼしだし、こんぶだし			
19金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	576 kcal	806 kcal	海そう
	マーボーナス丼	○	とりにく、だいず、とうふ、みそ	なす、たまねぎ、ほししいたけ、にら、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	とりがらだし、酒、しょうゆ	24.3 g	36.1 g	果物
	海鮮焼きビーフン	○	★いか、★えび	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	ビーフン	こしょう、とりがらだし、しょうゆ	1.6 g	2.7 g	芋類
	④鉄分ヨーグルト		★ヨーグルト						