

令和6年度3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
桃の節句（ひなまつり）献立									
3月	ちらし寿司 (1食きざみのり) (ちらし寿司の具)	○	★のり	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	582 kcal 21.3 g	683 kcal 25.8 g	魚 果物
	厚焼き玉子		たまご		さとう、でんぶん	かつおだし	2.8 g	3.8 g	種実類
	はなっこりーのごまあえ		とりにく	はなっこりー、キャベツ、にんじん	★ごま、さとう	しょうゆ			
	お吸い物		とうふ、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ	はるさめ	かつおだし、にぼしだし、こんぶだし、しょうゆ			
	ミニひなあられ		のり		★もちごめ、さとう	しょうゆ			
願掛け献立 ウィンナー=Winner、れんこん=先の見通しがいい、アセロラミルクゼリー=紅白でめでたい									
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「カレーライス」「海藻サラダ」									
4火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	654 kcal	872 kcal	卵
	チキンウィンナーカレー		チキンウィンナー、とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、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	22.7 g	33 g	小魚
	れんこんと海そうのサラダ (青じそドレッシング)		わかめ、くきわかめ、★チーズ	れんこん、キャベツ		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	2.4 g	3.8 g	緑黄色野菜
	アセロラミルクゼリー(乳不使用)				果糖ぶどう糖液糖、水あめ、アセロラ果汁、豆乳加工品	しお、ゲル化剤			
5水	ピタパン	○			★こむぎこ、さとう、あぶら	しお、酵母	525 kcal	690 kcal	海そう類
	鶏の照り焼き		とりにく		さとう	しょうゆ、しお	25.6 g	34.1 g	小魚
	チーズとツナとポテトのサラダ		ツナ、★チーズ	キャベツ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	パセリ	2.4 g	3.7 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	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト、にんにく		こしょう、カレー粉、コンソメ			
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「ご飯」「チキンチキンごぼう」「チキンチキンれんこん」「けんちょう」「小野菜ムース」									
6木	ご飯	○			こめ	きょうかまい	774 kcal	948 kcal	魚
	チキンチキンごぼう&れんこん&ポテト		★とりにく	ごぼう、れんこん、えだまめ	じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ	28.2 g	34.6 g	卵
	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	1.8 g	2.4 g	緑黄色野菜
	小野菜ムース		★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			
7金	小学校：お別れ遠足、中学校：卒業式								
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「ゆかりあえ」「豚汁」									
10月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	567 kcal	736 kcal	豆類
	タラの立田揚げ		たら	しょうが	でんぶん、あぶら	しょうゆ	25 g	34 g	乳製品
	しらす入りゆかりあえ		しらすぼし	こまつな、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、す	1.4 g	2.3 g	果物
	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	さといも、こんにやく	かつおだし、にぼしだし、こんぶだし			
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「揚げパン」「ABCトマトスープ」									
11火	揚げパン	○	きな粉		★パン、あぶら、さとう	しお	601 kcal	849 kcal	豆製品
	スパニッシュオムレツ		★たまご	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	パセリ、こしょう、ケチャップ	25.2 g	36 g	海そう類
	ABCトマトスープ (ノンフライつくね)		とりにく	白菜、しめじ、トマト、にんにく たまねぎ	★マカロニ でんぶん、さとう、あぶら	コンソメ、こしょう しお、香辛料	2.5 g	3.8 g	緑黄色野菜
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「から揚げ」「みそ汁」									
12水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	633 kcal	772 kcal	魚
	塩こうじ唐揚げ		とりにく	にんにく、しょうが	でんぶん、あぶら	しおこうじ、しょうゆ	27.9 g	33.7 g	小魚
	なめこのみそ汁		あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ	なめこみずに、だいこん、ねぎ		かつおだし、にぼしだし、こんぶだし	1.5 g	2.8 g	芋類
	果物(いよかん)			いよかん					
小6、中3 卒業前リクエスト給食 「カレーライス」「芋チップス」									
カレーライスは、小学校1年生の時に初めて食べた給食です。									
13木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	672 kcal	950 kcal	卵
	カレーライス		ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも	こしょう、ウスターソース、★カレールウ	23.7 g	35.3 g	小魚
	チーズと海そうのサラダ (青じそドレッシング)		わかめ、くきわかめ、★チーズ	キャベツ		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	2.1 g	3.8 g	果物
	芋とれんこんチップス			れんこん	さつまいも、あぶら				
小学校卒業式									
14金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	942 kcal	36.8 g	卵
	トリニータ丼		★とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、にら	あぶら、さとう、★ごまあぶら	しょうゆ、★トウバンジャン			
	しらすと厚揚げのみそいため		しらすぼし、★あつあげ、ほしひじき、みそ	キャベツ、にんじん、にんにく	さとう	しょうゆ			
	④鉄分ヨーグルト		★ヨーグルト						

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
17月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	619 kcal	767 kcal	小魚
	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、★トウバンジャン	27.6 g	33.9 g	緑黄色野菜
	大根とひじきのみそ煮		ほしひじき、とりにく、★あつあげ、みそ	だいこん、にんじん	こんにやく、さとう	しょうゆ、かつおだし、にぼしだし、こんぶだし	1.6 g	2.2 g	種実類
	果物(りんご)			★りんご					
山口まるごと食べちゃろ献立 山口県の郷土料理「大平」 山口県オリジナルかんきつ「せとみ」									
18火	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	579 kcal	712 kcal	卵
	山口県産アジのカレー醤油漬		あじ		さとう、でんぶん、あぶら	しょうゆ、カレー粉	27.7 g	34 g	乳製品
	大平		とりにく、こうや豆腐、あぶらあげ	れんこん、ごぼう、にんじん、ほししいたけ	さといも	こんぶだし、かつおだし、しょうゆ	1.5 g	1.7 g	種実類
	果物(せとみ)			せとみ					
19水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	572 kcal	762 kcal	魚
	マーボー丼		とりにく、だいず、とうふ、みそ	たまねぎ、ほししいたけ、きくらげ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	でんぶん	とりがらだし、ケチャップ、★トウバンジャン	23.6 g	33.1 g	海そう類
	ちくわとキャベツのオイスターいため		★ちくわ	キャベツ、にんじん、こまつな	あぶら、でんぶん	オイスターソース、こしょう	1.8 g	3 g	芋類
20木	春分の日								
21金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	593 kcal	828 kcal	小魚
	豚丼		★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、にぼしだし、こんぶだし、しょうゆ	24.7 g	34.4 g	海そう類
	鮭とジャガイモの北海サラダ		さけ	ブロッコリー、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、しょうゆ	1.3 g	2.4 g	果物
	㊤さくらんぼゼリー				さくらんぼ果汁、さとう、果糖ブドウ糖液糖	ゲル化剤			