

令和7年6月

学校給食献立予定表（小学校）

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	ごはん	はるさめスープ ぶたにくとあつあげのあまからいため フルーツあんぱんにんふうプリン	○	鶏肉,かまぼこ, 豚肉,厚揚げ, みそ	牛乳	チンゲンサイ, にんじん, ピーマン	もやし,たまねぎ, キャベツ,たけのこ, しょうが,にんにく, りんご	米,春雨,砂糖, フルーツ杏仁風 プリン		569 Kcal 21.6 g 1.7 g	 種実類
3火	ごはん	おおひら メンチカツ ミニトマト	/	鶏肉,厚揚げ, 平天,メンチカツ	牛乳	にんじん, さやいんげん, ミニトマト	れんこん,ごぼう, しいたけ	米,里芋, こんにゃく,砂糖	油	647 Kcal 22.9 g 1.3 g	 果物
4水	ごはん	すましじる さばのみそに せんぎりだいこんのいために	/	豆腐,かまぼこ, さばみそ煮, 油揚げ,平天	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,えのきたけ, 大根	米,砂糖	油	588 Kcal 25.5 g 2.0 g	 いも類
5木	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン ツナサラダ	/	ベーコン, まぐろ水煮	牛乳	にんじん, ピーマン,小松菜	たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム, ぶなしめじ, とうもろこし	パン, りんごジャム, スパゲティ	オリーブオイル, ドレッシング	650 Kcal 26.6 g 2.5 g	 海藻
6金	むぎ ごはん	チキンカレー フルーツミックス	○	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,しょうが, にんにく,みかん, パイン,もも, グリーンピース	米,麦, じゃがいも, カクテルゼリー, りんごゼリー	油, カレールウ	632 Kcal 19.0 g 1.4 g	 大豆製品
9月	ごはん	さつまじる キムタクごはんのぐ オレンジ	/	鶏肉,厚揚げ, みそ,豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ	白菜,ごぼう,大根, キムチ,たくあん, もやし,オレンジ	米,こんにゃく, さつまいも,砂糖	油	622 Kcal 25.5 g 4.2 g	 きのこ
10火	ごはん	もずくスープ とりにくのレモンじょうゆやき こまつなのおかかいため	/	豚肉,豆腐, 鶏肉,かつお節	牛乳, もずく	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,大根,レモン, キャベツ	米,砂糖	油	571 Kcal 25.4 g 1.7 g	 いも類
11水	ごはん ひじきのり	にくだんごのうまに わかめときゅうりのあまずに	/	ミートボール, 厚揚げ,ちくわ	牛乳, ひじきのり, わかめ	にんじん, さやいんげん	たまねぎ,きゅうり, キャベツ	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖		576 Kcal 21.0 g 1.9 g	 種実類
12木	パン はちみつ& マーガリン	とうにゅうスープ しろみぎかなのバーベキューソース	/	ベーコン,豆乳, ホキ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ピーマン	たまねぎ,キャベツ, にんにく,しょうが, りんご	パン,砂糖, はちみつ&マー ガリン	油	648 Kcal 25.3 g 2.2 g	 乳製品
13金	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ ヨーグルト	○	鶏肉,牛肉, 豚肉,みそ, 豆腐	牛乳, わかめ, ヨーグルト	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	キャベツ,たまねぎ,うど, もやし,とうもろこし, わらび,みずな,なめこ, しょうが,にんにく, えのきたけ,たけのこ	米,砂糖	ごま,ごま油	572 Kcal 25.3 g 1.6 g	 果物
16～20日は地産地消週間です。宇部市や山口県でとれたものを多く使います。											
16月	ごはん	みそしる ひじきごはんのぐ やまぐちけんさんあつやきたまご	/	豆腐,油揚げ, みそ,鶏肉, 平天, 厚焼き玉子	牛乳, わかめ, ひじき	にんじん,ねぎ, さやいんげん	たまねぎ	米,じゃがいも, 砂糖	油	591 Kcal 25.2 g 2.6 g	 その他の野菜
17火	ごはん	とうふじる チキンチキンれんこん やまぐちけんさんこざかな	/	豆腐,かまぼこ, 鶏肉	牛乳,小魚	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,れんこん, 枝豆	米,片栗粉, 砂糖	油	646 Kcal 26.6 g 1.5 g	 きのこ
18水	しょうごはん うべさん あじつけのり	ごもくうどん ぶたにくのみそいため	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,豚肉, みそ	牛乳,のり	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,キャベツ	米,うどん,砂糖	ごま,ごま油	589 Kcal 28.3 g 2.0 g	 たまご
19木	パン いちご ジャム	ポークビーンズ やさしいサラダ わふうドレッシング	/	豚肉,大豆	牛乳	にんじん,トマト	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし, グリーンピース	パン,砂糖, イチゴジャム, じゃがいも	油, ドレッシング	629 Kcal 27.3 g 2.3 g	 魚
20金	ごはん	おやこどん れんこんのきんぴら ゆずきちゼリー	○	鶏肉,卵,豚肉, かまぼこ,平天	牛乳	にんじん,ねぎ, さやいんげん	たまねぎ,れんこん	米,砂糖, こんにゃく, ゆずきちゼリー	ごま,油	629 Kcal 25.3 g 1.9 g	 海藻
23月	ごはん	コーンスープ ハンバーグ なすのイタリアンソース	/	ベーコン, ハンバーグ	牛乳	にんじん, ほうれんそう, ピーマン,トマト	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし,なす, 黄ピーマン,ぶなしめじ, にんにく	米,砂糖	オリーブオイル	577 Kcal 20.7 g 1.4 g	 乳製品
24火	ごはん	ハヤシライス コロコロソテー メロン	○	牛肉,ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, グリーンピース,にんにく, しょうが,とうもろこし, 枝豆,メロン	米	油, ハヤシルウ, デミソース	623 Kcal 23.7 g 2.0 g	 大豆製品
25水	ごはん	マーボーどうふ しゅうまい もやしとにんじんのごまずいため	/	豚肉,豆腐, みそ,しゅうまい	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,しいたけ, しょうが,にんにく, もやし	米,砂糖, 片栗粉	ごま油, ごま,油	645 Kcal 27.5 g 1.9 g	 きのこ
26木	パン	クリームシチュー コーンキャベツ	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,グリーンピース, キャベツ,とうもろこし	パン,小麦粉, じゃがいも	バター,油	642 Kcal 24.3 g 2.1 g	 緑黄色野菜
27金	ごはん	かきたま汁 いわしのしょうがに くきわかめあえ	/	鶏肉,卵,豆腐, かまぼこ, いわしのしょう が煮	牛乳, 荳わかめ	にんじん,ねぎ	えのきたけ,たまねぎ, しいたけ,キャベツ, きゅうり	米		598 Kcal 25.5 g 1.9 g	 種実類
30月	ごはん わかめ ふりかけ	じゃがいものうまに こんにゃくのいためもの	/	鶏肉,厚揚げ, 豚肉,ちくわ	牛乳	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	たまねぎ,とうもろこし	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	ごま油	583 Kcal 23.3 g 1.4 g	 その他の野菜

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。
 ※はしは毎日持ってきてましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきてましょう。
 ※山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。