



2025年 4月

[ 献立表 ]

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。



日曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 種実類 油脂類	食塩相当量g			
						中学校	小学校				
9 水	中華丼 牛乳 ギョーザ ハムと野菜の和え物	豚肉 ギョーザ ロースハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ はくさい しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま油	744 28.9 18.6 2.4	593 23.2 15.1 2.0	緑黄色 野菜	
【入学・進級お祝い献立】入学・進級おめでとうございます。クラスの仲間と楽しく給食を食べましょう。【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…麦、大豆ミート											
10 木	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ お祝いクレープ★	豚肉 ポーク	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖 お祝いクレープ	油 油	805 24.5 23.3 2.4	691 21.4 21.1 1.9	魚介類	【お祝い クレープ】 (レモン) ※代替食あり
11 金	白ご飯 牛乳 ささみカツ 磯香和え 鶏肉とたけのこの煮物	ささみカツ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たけのこ ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 砂糖	油 油	774 33.6 22.8 2.2	669 29.9 20.8 1.9	魚介類	
14 月	白ご飯 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ マヨネーズサラダ 具だくさんスープ	ハンバーグ ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん エリンギ えだまめ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ 油	775 28.8 22.5 2.6	660 25.4 20.8 2.3	緑黄色 野菜	
【中国の料理】油淋鶏(ユールンチー)は中国の家庭料理です。パリッと揚げた鶏肉に、甘酸っぱいたれをかけた料理です。											
15 火	白ご飯 牛乳 油淋鶏 中華和え 春雨スープ	鶏肉 とりささみ水煮 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	白ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油 油	782 28.6 24.3 2.9	685 26.5 23.6 2.4	魚介類	
16 水	白ご飯 牛乳 豚肉とたけのこの炒め物 塩昆布和え 生揚げのみそ汁	豚肉 塩昆布 生揚げ 白花豆 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	たけのこ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	718 31.2 19.6 2.1	600 26.3 17.2 1.8	種実類	
【カルシウム貯蓄の日】カルシウムを多く含む食品…生揚げ、油揚げ、小松菜											
17 木	白ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と油揚げの和え物 オレンジ★	鶏肉 生揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ オレンジ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 砂糖	油 油	731 29.1 20.3 1.6	610 24.8 17.7 1.3	たまご	
18 金	白ご飯 牛乳 白身魚フライ★ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	白身魚フライ ロースハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ にんにく	米 砂糖 マカロニ 砂糖	油 油 油	784 29.9 21.0 2.4	671 26.6 18.6 2.0	乳製品	【白身魚 フライ】 (ホキ)
21 月	キムタクご飯 牛乳 春キャベツのサラダ 豆腐とベーコンのスープ	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな	はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 油	722 28.3 17.4 3.6	604 23.6 15.5 3.0	魚介類	
22 火	白ご飯 牛乳 ポークチョップ コーンサラダ ポテトスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油	770 30.3 20.9 2.3	641 25.6 18.2 1.9	豆・ 豆製品	
【沖縄県の料理】タコライスにはメキシコ料理のタコスの食材をご飯にのせた、沖縄県発祥の料理です。また、沖縄県ではパイナップルの栽培が盛んです。それにちなんでパイナップルゼリーを提供します。											
23 水	タコライス★ 牛乳 ゆでキャベツ もずくスープ パイナップルゼリー★	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	トマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 パイナップルゼリー	油 油	755 27.4 22.3 2.5	637 23.1 19.4 2.2	たまご	【タコライス】 カレー粉 (みかんの皮)
24 木	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 甘酢和え★ かきたま汁★	さばのみそ煮 ロースハム 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん		766 34.5 24.6 2.6	663 30.4 23.0 2.5	海藻類	
25 金	白ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ひじきの煮物★ 沢煮椀	鶏肉 大豆 ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳	ひじき にんじん さやいんげん にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ だいこん	米 でんぷん 砂糖	油 油	793 35.1 28.2 2.2	685 31.2 25.8 1.7	きのこ類	【ひじきの 煮物】 ちくわ (すけそうだ ら、ヒメジ、 えそ、グチ)
【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。											
28 月	わかめご飯<中> 牛乳 五目うどん★ 山口県産厚焼き玉子★ ごまマヨネーズ和え★	鶏肉 油揚げ かまぼこ 厚焼き玉子	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 うどん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま	759 32.6 24.4 2.8	648 28.4 22.0 2.3	緑黄色 野菜	【五目うどん】 かまぼこ (たら)
【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…小松菜、生揚げ											
30 水	白ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け★ 野菜のごま和え★ キャベツのみそ汁	あじ 生揚げ 麦みそ	牛乳	わかめ にんじん こまつな にんじん	白ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	755 35.3 22.9 2.6	628 29.8 19.9 2.1	きのこ類	

◎ご飯の量  
通常(記載なし) 220g、<中> 180g、<小> 140g  
※~4/18(金)まで 中学1年生 180g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。  
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。  
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、  
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

4月より、日本食品成分表八訂を使用し、栄養価を表示することとなりました。食品成分表八訂では、エネルギー量の計算方法等が見直されたため、4月以降の献立表に掲載されているエネルギー量は、以前より低く表示されます。今後も引き続き、成長期に必要な栄養価を満たした給食提供となっておりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

栄養成分とは・・・  
食事に含まれるエネルギーや栄養素を評価するためのツールです。