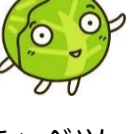
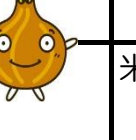
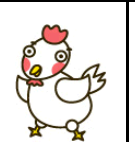
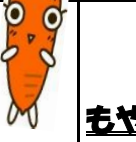
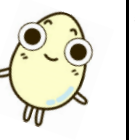
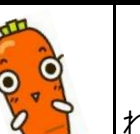
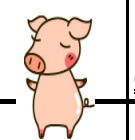
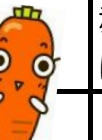
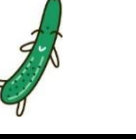
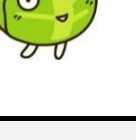
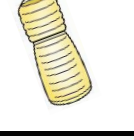
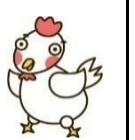
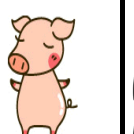
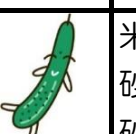


2025年 5月



[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	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類				
【八十八夜献立】 八十八夜は立春から数えて88日目の日です。この日に摘んだお茶を飲むと、長生きできると言われています。今日は小野茶が練り込まれた麺を使っています。												
1	木	白ご飯 牛乳 てりやきソースハンバーグ ひじきのマヨネーズ和え 小野茶麺汁	ハンバーグ 大豆 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 小野茶麺	 ノンエッグマヨネーズ	770 31.7 23.3 2.6	663 27.9 21.5 2.1	緑黄色 野菜	
【端午の節句献立】 端午の節句にはかしわもちを食べる風習があります。柏は新芽が出るまで古い葉を落とさないことから子孫繁栄の願いを込めて食べられるようになりました。												
2	金	元気丼 牛乳 ツナかつお和え★ かしわもち	豚肉 油揚げ 赤みそ まぐろ水煮 かつお節	牛乳 	にんじん にら にんじん 	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 かしわもち	油 	751 27.6 17.2 2.2	647 23.6 15.2 1.8	種実類	
7	水	チキンと野菜のカレー 牛乳 フルーツ杏仁★	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが みかん もも パイナップル	米 麦 じゃがいも 杏仁豆腐 	油	792 23.5 20.8 2.2	660 20.0 18.1 1.8	魚介類	
8	木	白ご飯 牛乳 牛肉とごぼうの炒め煮 ごまマヨネーズ和え★ お麩のみそ汁	牛肉  豆腐 油揚げ 白花生 麦みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖 麩	油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	774 31.6 25.8 2.2	648 26.6 22.0 1.9	乳製品	
9	金	白ご飯 牛乳 たらのアーモンドがらめ★ 大豆サラダ ウインナーとしめじのスープ	たら 大豆 ウインナー	牛乳 	にんじん ブロッコリー にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ しめじ 	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	アーモンド 油 油 油	754 30.7 22.5 2.4	618 25.5 19.5 1.6	果物	
12	月	白ご飯 牛乳 ごぼう入りメンチカツ★ ちくわと野菜の和え物★ 貝だくさんみそ汁	ごぼう入りメンチカツ ちくわ 豆腐 油揚げ 白花生 麦みそ	牛乳 	にんじん こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	米  砂糖	油	742 31.5 21.7 2.5	635 28.0 19.3 2.1	小魚類	ごぼう入り メンチカツ (かつお節エキス) ちくわ (すけとうだら、ヒメ ジ、えそ、グチ)
13	火	白ご飯 牛乳 鶏肉のマーメイド焼き★ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉  ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	きゅうり  たまねぎ キャベツ エリンギ	米 マーメイド じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ 油	774 31.0 24.4 2.0	669 28.0 22.7 1.8	海藻類	
14	水	白ご飯 牛乳 さばの塩焼き★ かわりきんぴら★ もずく汁	さば 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ビーマン にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきだけ 	米 しらたき 砂糖	油 ごま油	774 33.5 28.6 1.8	680 29.7 27.2 1.6	果物	
15	木	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん★ ささみときゅうりの和え物★ 八宝菜	肉団子  とりささみ水煮 豚肉	牛乳	にんじん  にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 油	729 30.9 16.2 2.5	587 24.6 13.3 1.8	大豆製品	肉団子の甘酢 あん (オイスター エキス、りん ごジュース)
【奈良県の郷土料理】 関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼びます。天神様の守護物が牛であることから天満宮の秋祭りのお祝いでは鶏のすき焼きが食べられてきました。もみうりは、定番の家庭料理で、きゅうりと油揚げを和えたものです。												
16	金	白ご飯 牛乳 さわらの西京焼き★ もみうり かしわのすき焼き	さわらの西京焼き 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 	にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ えのきだけ 干しいたけ 白ねぎ	米 砂糖 しらたき 麩 砂糖	油	731 31.9 21.5 2.2	624 28.4 19.4 1.7	いも類	
19	月	枝豆ご飯くち中> 牛乳 ちゃんぽん★ 揚げ春巻き パンパンジーサラダ★	豚肉 かまぼこ 春巻き とりささみ水煮	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし	米 ちゃんぽん麺 砂糖	油 油 ごま油 ごま油	754 28.7 23.8 2.8	658 24.7 22.4 2.2	緑黄色 野菜	かまぼこ (たら)
20	火	白ご飯 のりふりかけ★ 牛乳 オムレツのケチャップソースかけ★ ブロッコリーのサラダ ABCスープ	オムレツ  チキンハム ベーコン 豚肉	牛乳 のりふりかけ ブロッコリー	ブロッコリー にんじん パセリ	えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ	米  砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	772 29.8 21.8 2.9	665 26.0 20.6 2.6	きのこ類	のりふりかけ (かつお節)
21	水	白ご飯 牛乳 お豆とかぼちゃのコロッケ れんこんの炒め物 太刀魚つみれのすまし汁★	お豆とかぼちゃのコロッケ 豚肉 豆腐 太刀魚つみれ	牛乳	にんじん  にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ えのきだけ 	米 砂糖	油 油	792 29.6 26.8 2.4	686 25.9 23.8 2.1	たまご	
【カルシウム貯金の日】 カルシウムが多い食品…牛乳、チーズ												
22	木	豚たま丼★ 牛乳 ハムとコーンのサラダ ベビーチーズ★	豚肉 たまご ロースハム 	牛乳 チーズ 	にんじん 葉ねぎ にんじん 	たまねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 しらたき でんぷん 砂糖	油	750 34.3 20.3 2.5	634 29.5 18.6 2.1	種実類	
23	金	白ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ★ ゆかり和え 肉じゃが	ちくわの磯辺揚げ 牛肉 生揚げ	牛乳 	赤しそ にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ 	米 じゃがいも 砂糖 しらたき	油	789 28.3 25.1 2.4	645 24.1 22.0 2.2	小魚類	ちくわの 磯辺揚げ (すけそうだ ら、ぐち)
26	月	白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル★ わかめたまごスープ★	鶏肉  豚肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく  もやし たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま油 ごま油	794 30.7 28.8 1.9	662 25.9 24.4 1.5	緑黄色 野菜	
【アメリカ料理】 チリコンカン は、メキシコ料理が由来とされるアメリカの郷土料理で、ひき肉と玉ねぎなどの野菜をいため、豆、トマト、チリパウダーなどを加えて煮込んで作ります。【食物繊維たっぷりの日】食物繊維が多い食品…4種のミックス、大豆、とうもろこし、じゃがいも												
27	火	コーンピラフくち中> ヒタパン 牛乳 ウインナー コールスロー チリコンカン	ウインナー  豚肉 4種のミックス 大豆	牛乳	にんじん にんじん トマト パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく 	米 ビタパン 砂糖 じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	803 29.1 31.7 2.8	722 26.5 29.6 2.1	魚介類	
【県産100%献立】 防府市産や山口県産の食材を多く使用しています。												
28	水	白ご飯 牛乳 トントんれんこん 小松菜サラダ 地場産みそ汁★	豚肉 鶏肉 豆腐 麦みそ	牛乳	こまつな  葉ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 	770 34.4 24.4 2.5	640 28.9 21.0 2.0	緑黄色 野菜	
【こんにゃくの日】 こ(5)んに(2)ゃく(9)の語呂合わせからこんにゃくの日とされています。それにちなんで、生揚げと野菜のうま煮にこんにゃくを使用しています。【鉄分強化の日】鉄分が多い食品…いわしの梅煮、生揚げ、えだまめ												
29	木	白ご飯 牛乳 いわしの梅煮★ 切り干し大根のごま和え★ 生揚げと野菜のうま煮	いわしの梅煮  鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん  にんじん	切り干し大根 きゅうり たまねぎ ごぼう 干しいたけ えだまめ	米  砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	771 34.6 21.6 2.3	666 31.3 19.9 2.1	果物	
30	金	白ご飯 牛乳 ホキのバーベキューソースかけ★ アスパラサラダ ベジタブルスープ	ホキ  ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	にんにく レモン果汁  アスパラガス きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし グリンピース	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	751 30.5 20.3 2.9	628 25.6 17.7 2.4	乳製品	

◎ご飯の量
通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。
※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。