

[献立表]

2026年 3月

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	食塩相当量g			
		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	中学校	小学校		
2月	[カルシウム貯金の日]カルシウムを多く含む食品・・・小松菜、生揚げ、ごま 白ご飯 牛乳 豚キムチ 豚肉 小松菜のごま和え★ 小松菜、ごま、和え じゃがいものみそ汁 生揚げ、麦みそ	牛乳	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ	白菜キムチ、たまねぎ、もやし	米、砂糖、じゃがいも	油、ごま	715 29.5 19.6 2.9	596 24.7 17.2 2.3	果物	
3日	[ひなまつり献立]3月3日はひなまつりです。「桃の節句」とも言います。ちらし寿司やひなあられなど、ひなまつりの献立を楽しみましょう。 ちらし寿司★ 牛乳 さわらの幽庵焼き★ さわら 洋風白和え ロースハム、豆腐 花魁のすまし汁 鶏肉 桜もち わかめ	牛乳	牛乳	にんじん、こまつな、にんじん	ちらし寿司の素、長門ゆずきち果汁、れんこん、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、麩、桜もち	ノンエッグマヨネーズ	800 34.3 22.5 3.0	704 30.8 20.7 2.7	いも類	【ちらし寿司の素】 (かつお節)
4日	[卒業おめでとう献立]中学3年生、野島小6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業後も給食を思い出して、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけてください。 白ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 鶏肉 ゆかり和え★ ペーコン ABCスープ お祝いケーキ★	牛乳	牛乳	赤しそ(ゆかり)、にんじん、こまつな	ごぼう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし	米、砂糖、でんぷん、マカロニ、お祝いケーキ	油	820 26.6 25.4 2.4	698 22.8 22.6 2.1	海藻類	【ゆかり和え】 ゆかり(梅) 【お祝いケーキ】 (乳・卵)
5日	白ご飯 牛乳 ガーリックチキン 鶏肉 チーズサラダ★ ペーコン トマトスープ	牛乳	牛乳	パジル、にんじん、にんじん、トマト	にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、セロリー、にんにく	米、砂糖、じゃがいも、マカロニ	油、オリーブ油	755 28.6 23.0 2.8	651 25.7 21.3 2.4	魚介類	
6日	[鉄分強化の日]鉄分を多く含む食品・・・牛肉、生揚げ、厚焼き玉子、小松菜 白ご飯 牛乳 厚焼き玉子★ 厚焼き玉子 甘酢和え チキンハム 牛肉とごぼうのうま煮 牛肉、生揚げ	牛乳	牛乳	にんじん、こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、ごぼう	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	油	762 31.8 23.2 2.0	646 27.7 21.0 1.8	きのこ類	【厚焼き玉子】 (かつお)
10日	中華丼 豚肉 青のりポテト 青のり 野菜とハムのサラダ ロースハム	牛乳	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、はくさい、しょうが、干ししいたけ、だいこん、きゅうり	米、砂糖、でんぷん、じゃがいも、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ	812 26.2 27.5 2.4	678 22.2 23.4 2.0	大豆製品	
11日	[県産100%献立]米、あじ、ひじき、れんこん、にんじん、さやいんげん、豚肉、肉団子、レモンゼリーなど山口県産や防府市産の食材を多く使用しています。 白ご飯 牛乳 あじのみりん焼き あじ ひじきと大豆のサラダ 大豆 肉団子と野菜のうま煮 豚肉、肉団子 県産レモンゼリー★	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、れんこん、干ししいたけ	米、砂糖、レモンゼリー	油	775 35.2 19.2 2.0	660 31.0 17.1 1.6	種実類	
12日	白ご飯 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ 豚肉 ちくわと野菜の和え物 ちくわ 豆腐のスープ ペーコン、豆腐	牛乳	牛乳	にんじん、こまつな、にんじん、葉ねぎ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しょうが	米、砂糖、でんぷん、砂糖、じゃがいも、でんぷん	油	756 33.8 20.6 2.7	629 28.5 18.0 2.0	きのこ類	【ちくわと野菜の和え物】 ちくわ (すけそうだら、ヒメジ、えそ、グチ)
13日	[食物繊維たっぷりの日]食物繊維を多く含む食品・・・じゃがいも、えだまめ、白花生 白ご飯<小> ナン 牛乳 キーマカレー 牛肉、豚肉、豚レバー、白花生 こまつなマヨサラダ まぐろ水煮 バナナ★	牛乳	牛乳	にんじん、トマト、にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、バナナ	米、ナン、じゃがいも、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ	758 27.4 27.1 2.6	665 24.4 23.5 2.4	たまご	
16日	白ご飯 牛乳 みそカツ ヒレカツ、赤みそ 五目和え 油揚げ 豆腐のすまし汁 豆腐	牛乳	牛乳	にんじん、にんじん、葉ねぎ	にんにく、しょうが、だいこん、れんこん、干ししいたけ、たまねぎ、エリンギ	米、砂糖、砂糖、砂糖	油	737 30.0 18.9 2.6	642 27.1 18.0 2.1	乳製品	
17日	[石川県の料理]「友禅和え」は細く切った野菜を、友禅染めのように彩りよく合わせた和え物のことです。石川県は日本三大友禅のひとつである、「加賀友禅」が有名です。治部煮は石川県の代表的な煮物料理です。 白ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 さばのしょうが煮 友禅和え★ ロースハム、しいたご 治部煮 鶏肉、生揚げ	牛乳	牛乳	にんじん、にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、干ししいたけ	米、砂糖、さといも、麩、砂糖、でんぷん	油	772 33.4 21.9 2.1	663 29.1 20.5 1.8	海藻類	【友禅和え】 しいたご (かつお節)
18日	[卒業おめでとう献立]向島小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は小学校最後の給食を、みんなで楽しんでください。 白ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 鶏肉 コーンサラダ なたと、豆腐、たまご かきたま汁★ なたと、豆腐、たまご お祝いいちごゼリー	牛乳	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、でんぷん、砂糖、でんぷん、お祝いいちごゼリー	油	793 30.8 26.2 2.0	687 27.4 23.9 1.8	緑黄色野菜	【かきたま汁】 なたと (すけそうだら、いとよりだい)
19日	[ジョージアの料理]ジョージアはユーラシア大陸の南ユカサスにある国です。シュクメルリはジョージアの家産料理で、鶏肉をにんにくと牛乳などで煮込んだ料理です。 白ご飯 牛乳 白身魚のムニエル★ 赤身 グリーンサラダ 鶏肉 シュクメルリ★ 生乳	牛乳	牛乳	パセリ、パセリ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく	米、砂糖、さつまいも、小麦粉	オリーブ油、油、バター、オリーブ油	752 30.8 20.4 2.1	631 27.5 17.8 1.4	大豆製品	
23日	白ご飯 コーヒー牛乳 いわしのアングレース★ いわし フレンチサラダ ロースハム ビーンズスープ ペーコン、4種豆のミックス	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、エリンギ	米、パン粉、でんぷん、砂糖、砂糖、じゃがいも	油	778 27.5 22.3 2.7	645 23.1 18.7 2.2	緑黄色野菜	
24日	白ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き 豚肉 ささみと小松菜の和え物 とりささみ水煮 さつまいものみそ汁 生揚げ、麦みそ	牛乳	牛乳	こまつな、にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、しょうが、もやし、とうもろこし、たまねぎ、エリンギ	米、砂糖、砂糖、さつまいも	油	724 31.6 16.8 2.6	606 26.3 15.0 2.0	種実類	
25日	白ご飯<中> 牛乳 五目うどん 鶏肉、油揚げ ちくわの磯辺揚げ ちくわ れんこんの和え物 ロースハム	牛乳	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、れんこん	米、うどん、てんぷら粉、砂糖	油	770 34.9 19.7 3.6	615 26.9 17.3 2.3	乳製品	【ちくわの磯辺揚げ】 (すけそうだら、ヒメジ、えそ、グチ)

◎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。


 ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする
人気のデザートやメニューが登場します。
お楽しみに！