



2022年 4月

献立表



毎月19日は「食育の日」です！

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	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	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		エネルギー-kcal 蛋白質-g 脂質-g 食塩相当量-g 中学校 小学校	家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に含まれているアレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
12	ちらし寿司 入学進級お祝い献立 ポテトとお米のささみカツ★ 菜の花のごま和え すまし汁 お祝いクレープ	ポテトとお米のささみカツ		にんじん 菜の花 ほうれん草	キャベツ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま	787 699 24.4 21.3 23.6 22.6 3.7 3.1	海藻類 乳製品	【ポテトとお米のささみカツ】 揚げ油
13	白ご飯 鶏の照り焼き ごぼうのマヨネーズ和え お麩のみそ汁	鶏肉 とりささみ水煮 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり	精白米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	808 676 33.0 27.7 24.0 20.7 2.7 2.2	きのこ類 小魚類	
14	白ご飯 春巻き★ ささみときゅうりのサラダ マーボー豆腐	春巻き とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 白みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油	897 760 31.0 26.6 26.9 23.7 3.1 2.6	魚介類 いも類	【春巻き】 揚げ油
15	白ご飯 さばのみそ煮★ 小松菜のおかか和え★ 春野菜の煮物	さばのみそ煮 かつお節 鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん 菜の花	もやし たけのこ ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖	サラダ油	853 738 34.0 30.3 24.5 22.8 2.6 2.3	海藻類 果物	
18	白ご飯 太刀魚のピリ辛揚げ★ グリーンサラダ エリンギとベーコンのスープ	太刀魚 ベーコン		フロッコリー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	843 700 27.6 23.7 30.3 25.5 2.3 1.7	大豆製品 種実類	【太刀魚のピリ辛揚げ】 トウバンジャン（唐辛子） 揚げ油
19	白ご飯 ポークカレー★ 海藻サラダ バナナ★	豚肉 鶏肉	海藻サラダ	にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ	精白米 麦 じゃがいも 白豆	サラダ油 サラダ油	855 719 24.8 21.1 22.3 19.1 3.1 2.4	緑黄色野菜 魚介類	【ポークカレー】 ルウ（乳・唐辛子）
20	白ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ きんぴられんこん 地場産みそ汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ もやし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油	788 680 33.6 30.0 21.8 20.6 2.5 2.1	きのこ類 小魚類	
21	元氣丼 彩りサラダ★ きな粉豆	牛肉 赤みそ 大豆 きな粉		にんじん いら にんじん	たまねぎ ごぼう えのきだけ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ えだまめ	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	815 678 28.7 24.1 23.8 20.2 2.3 2.0	果物 乳製品	
22	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ★ 油揚げと小松菜の和え物 茗茶汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐	わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たけのこ えのきだけ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	760 634 33.7 28.2 21.6 18.7 2.8 2.2	魚介類 種実類	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
26	タコライス★ 野菜のスープ煮 レモンゼリー	牛肉 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	精白米 麦 じゃがいも	サラダ油 レモンゼリー	811 684 26.6 22.3 22.1 19.0 2.2 2.0	海藻類 たまご	【タコライス】 カレー粉（唐辛子）
27	白ご飯 さわらの西京焼き★ 野菜のゆかり和え かしわのすき焼き	さわらの西京焼き 鶏肉 焼き豆腐		ゆかり にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ 干しいたけ 白ねぎ	精白米 しらたき おわら麩 砂糖	サラダ油	739 636 33.5 30.1 21.1 19.3 2.3 1.8	緑黄色野菜 乳製品	
28	白ご飯 ギョーザ アスパラのマヨサラダ 中華たまごスープ★	ギョーザ チキンハム 豚肉	わかめ	鉄の多い食材：ギョーザ 卵 にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし エリンギ	精白米 砂糖 でん粉	ノンエッグマヨネーズ ごま油	765 657 25.8 22.6 22.8 20.6 2.0 1.5	大豆製品 いも類	

◎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。太字二重下線はアレルギー食材になります。
※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。

献立表の見方

献立の組み合わせは、主食・主菜・副菜・牛乳を基本に考えています。	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	
	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
豚のしょうが焼き わかめの酢の物 キャベツの味噌汁 オレンジ	豚肉 ちくわ 木綿豆腐、油揚げ、麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ、にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ、キャベツ オレンジ	精白米 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま

1群の魚・肉・卵・豆・豆製品 2群の牛乳・乳製品・小魚・海藻 3群の緑黄色野菜 4群のその他の野菜・果物 5群の穀類・いも類・砂糖 6群の油脂類

食品を6つの食品群で分けています。
横列は、それぞれの献立に使っている材料を示しています。

1日に3回の食事が健全な体と心を育てます。家庭で、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけ、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事を摂るように心がけましょう。1日に30食品を摂れば、食事のバランスがとれるといわれています。給食と重ならないように家庭で摂って欲しい食品をのせています。これらの食品を参考に夕食を考えてみてください。