



2024年 7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	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		
1	月	【半夏生にちなんだ献立】夏至から数えて11日目の7月1日から5日間を「半夏生」と言います。関西の一部の地域では、半夏生の頃に豊作を祈ってタコを食べる風習があります。 白ご飯 牛乳 たこメンチ★ とうもろこしサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たこメンチ ロースハム 鶏肉 生揚げ	牛乳 にんじん にんじん なら にんじん こまつな 葉ねぎ	緑黄色野菜 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油 油 油	786 28.8 18.2 1.9	666 25.4 16.1 1.6	緑黄色 野菜	たこメンチ (すけそうたら すり身)	
2	火	白ご飯 牛乳 ブルコギ ナムル★ わかめスープ	牛肉 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん なら にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま油 ごま油	757 25.9 22.9 2.5	671 22.8 19.9 2.1	魚介類		
3	水	【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品:小松菜、小魚 夏野菜のキーマカレー 牛乳 フレンチサラダ 小魚アーモンド★	牛肉 豚肉 白花豆 牛乳 小魚アーモンド	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす にんにく えだまめ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	844 27.6 26.0 2.1	710 23.8 22.4 1.9	きのこ類	小魚アーモンド (かたくち いわし、 アーモンド)	
4	木	【メキシコにちなんだ献立】メキシコでは日本に輸出するために、かぼちゃが多く生産されています。ガルバン豆とは、メキシコでよく食べられている「ひよこ豆」のことです。 白ご飯 牛乳 鶏肉のメキシカンソースかけ かぼちゃサラダ ガルバン豆スープ	鶏肉 牛乳 ロースハム 豚肉 ひよこ豆	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ エリンギ	米 砂糖 砂糖 油	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 油	793 30.1 23.7 2.1	687 27.3 22.2 1.7	果物		
5	金	【七夕献立】7月7日は七夕です。そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん汁」や「七夕ゼリー」で、ひと足早い七夕を楽しみましょう。 白ご飯 牛乳 きすの天ぷら★ ゆかり和え 七夕そうめん汁★ 七夕ゼリー★	牛乳 きすの天ぷら 鶏肉 なると 油揚げ	赤しそ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干ししいたけ	米 そうめん 七夕ゼリー	油	775 27.1 19.4 2.4	667 23.9 17.1 2.1	種実類	七夕ゼリー (レモン、 ぶどう、 みかん)	
8	月	【鉄分強化の日】鉄分の多い食品:生揚げ、小松菜 麦ご飯 牛乳 高菜そぼろの具★ 甘酢和え★ 生揚げと根菜の煮物	豚肉 鶏肉 いりたまご 牛乳 鶏肉 生揚げ	にんじん こまつな にんじん	高菜漬け しょうが もやし たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	811 32.6 23.5 2.5	676 27.5 20.4 2.1	海藻類	いりたまご (かつおエキス)	
9	火	【台湾にちなんだ献立】ルーローハン台湾の屋台などで人気の丼ものの料理です。台湾のパイナップルは甘みが強く、芯まで食べられます。台湾の味を楽しみましょう。 ルーローハン★ 牛乳 グリーンサラダ 台湾パイナップル(生)★	豚肉 牛乳 ロースハム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ たけのこしょうが にんにく 干ししいたけ きゅうり とうもろこし パイナップル(生)	米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油	751 26.4 20.6 2.0	628 22.6 17.9 1.7	魚介類	オイスターソース (かつおエキス)	
10	水	ゆかりご飯く小> 牛乳 セルフサンド パンズパン 白身魚のフライ★ マヨネーズサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚のフライ ベーコン	赤しそ にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	米 パン 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	754 26.4 23.2 2.9	672 24.8 20.4 2.5	豆・ 豆製品		
11	木	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 五目きんぴら★ かきたま汁★ 冷凍みかん★	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 たまご 油揚げ	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ えのきだけ みかん	米 しらたき 砂糖 でんぷん	油 ごま	794 29.9 22.9 2.5	690 26.5 21.2 2.2	海藻類		
12	金	白ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ブロッコリーのマスタード和え★ 小松菜のみそ汁	豚肉 牛乳 油揚げ 麦みそ 白花豆	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油	791 32.6 21.1 2.3	662 27.6 18.3 1.7	種実類	粒マスタード (りんご)	
16	火	白ご飯 牛乳 ウインナー 野菜のレモンサラダ★ 豆乳スープ	牛乳 ウインナー チキンハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	794 25.8 28.6 2.3	687 23.2 26.6 1.9	魚介類		
17	水	白ご飯<中> 牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ★ ひじきのマヨネーズサラダ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん とうもろこし	米 うどん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	768 27.2 23.6 2.4	659 23.5 21.4 2.0	たまご		
18	木	【地場産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材をたくさん使用した献立です。 白ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく風味揚げ 大豆のサラダ 地場産みそ汁★	牛乳 鶏肉 県産ロースハム 大豆 豆腐 麦みそ	にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	829 31.2 27.1 2.6	714 28.3 24.9 2.1	きのこ類		
19	金	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品:大豆ミート、白花豆、たけのこ 白ご飯 牛乳 ギョーザ 中華和え マーボーなす	牛乳 ギョーザ とりささみ水煮 豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ 白花豆	にんじん にんじん なら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ なす しょうが 干ししいたけ にんにく	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 油	823 32.7 23.2 2.8	709 28.5 20.8 2.3	果物		

◎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。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。

