



2023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		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	中学校	小学校		
11 火	白ご飯 ギョーザ パンサンスー 八宝菜	鉄の多い食材：豚肉 きくらげ ギョーザ チキンハム 豚肉		にんじん にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ はくさい	精白米 ビーフン 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油	753 26.7 17.3 2.0	648 23.3 16.1 1.9	いも類 大豆製品	
12 水	麦ご飯 ポークカレー★ 海藻サラダ りんごゼリー★	豚肉 白花生 海藻サラダ		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	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 サラダ油	844 24.2 22.1 3.1	709 20.5 18.9 2.4	緑黄色野菜 たまご	【ポークカレー】 ルウ（乳）
13 木	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ 春キャベツのサラダ 具だくさんのあったかスープ	ハンバーグ ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ はくさい エリンギ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	753 23.7 19.6 2.4	651 21.4 18.4 2.1	魚介類 種実類	
14 金	ちらし寿司 ポテトとお米のささみカツ ごまマヨネーズ和え すまし汁 お祝いケーキ★	ポテトとお米のささみカツ ロースハム 鶏肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	ちらし寿司の素 キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	821 22.4 29.6 3.0	730 19.4 27.9 3.0	海藻類 果物	【お祝いケーキ】 乳・卵・チョコレート
17 月	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ 野菜とハムのさっぱり和え★ かきたま汁★	豚肉 チキンハム 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	サラダ油 サラダ油	807 35.7 24.1 2.5	706 30.4 20.8 2.2	乳製品 きのこ	
18 火	白ご飯 さわらの西京焼き★ ツナとコーンの和風和え★ 春野菜の煮物	さわらの西京焼き 煮物水産 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん 菜の花	きゅうり キャベツ とうもろこし 干ししいたけ たけのこ ごぼう	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 サラダ油	807 35.7 22.7 2.1	697 32.1 20.7 1.8	種実類 海藻類	
19 水	白ご飯 ブルコギ ナムル★ わかめスープ	牛肉 ベーコン 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 白ねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖 おじゃがもちボール	ごま油 サラダ油 ごま ごま油 ごま油	790 29.3 24.7 2.5	695 25.6 21.3 2.0	果物 魚介類	
20 木	白ご飯 鶏の照り焼き 小松菜と油揚げの和え物 地場産みそ汁★	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ		にんじん こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖		751 31.5 20.8 2.4	627 26.4 17.9 2.0	種実類 果物	
21 金	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ ごぼうのマヨネーズサラダ エリンギとベーコンのスープ	ホキ とりささみ水煮 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	にんにく レモン果汁 ごぼう きゅうり エリンギ たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	801 29.6 21.6 2.5	669 25.0 18.6 1.9	大豆製品 乳製品	
24 月	元気丼 野菜とツナのサラダ★ きな粉豆	牛肉 赤みそ 煮物水産 大豆 きな粉		にんじん にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干ししいたけ キャベツ	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油	788 27.3 20.0 2.2	652 23.1 17.1 2.0	海藻類 たまご	
25 火	白ご飯 みそかつ ゆかり和え 鶏ごぼう汁	ヒレカツ 赤みそ 鶏肉 生揚げ		ゆかり にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油	824 33.9 20.3 2.7	718 31.2 18.5 2.5	緑黄色野菜 きのこ	
26 水	白ご飯 ガーリックチキン アスパラのマヨサラダ ポテトスープ	鶏肉 ロースハム ベーコン		アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	800 28.2 26.3 2.6	645 25.0 20.7 2.0	大豆製品 小魚類	
27 木	白ご飯 いわしの梅煮★ きんぴられんこん キャベツのみそ汁	いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 麦みそ		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	れんこん キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	801 31.2 23.8 2.9	692 27.6 21.9 2.6	果物 種実類	
28 金	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 白花生 大豆ミート 麦みそ 白みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ 干ししいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま油	891 30.8 26.8 3.1	760 26.6 23.7 2.6	魚介類 緑黄色野菜	【春巻き】 もやし

◎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、
J山山口県、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。

それぞれの食品群での主な
栄養素を示しています。

白ご飯
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

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

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 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

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一日の食事バランスを考えてみてください。