



2023年 6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 蛋白質 脂質 食塩相当量		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等
		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		
1木	白ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え ずまし汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	ごま	769 644 32.9 27.7 22.9 19.8 2.5 2.2	魚介類 果物		
2金	白ご飯 豚肉のスタミナ揚げ キャベツと油揚げの和え物 春雨スープ	豚肉 油揚げ ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	サラダ油	779 651 30.7 25.7 23.6 20.3 3.1 2.4	種実類 きのこ類		
5月	麦ご飯 (むし歯予防献立) いわしの梅煮★ 五目きんぴら★ 生揚げのみそ汁	カルシウム貯金の日 いわしの梅煮 豚肉 かつお節 大豆 生揚げ 麦みそ 白花生		カルシウムの多い食材：いわしの梅煮、生揚げ にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん	精白米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油	807 698 32.2 28.6 23.9 22.1 3.1 2.7	緑黄色野菜 海藻類		
6火	白ご飯 春巻き★ ねぎのパンパンソーサラダ★ 八宝菜★	春巻き とりささみ水煮 豚肉 ねぎ		葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	白ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でんぷん	サラダ油 マーガリン ねりごま ごま油 サラダ油 ごま油 サラダ油	856 732 29.6 25.3 26.1 23.8 2.5 2.1	大豆製品 果物	【春巻き】 もやし	
7水	白ご飯 豚肉の塩だれ炒め ごまマヨネーズ和え かきたま汁★	豚肉 ロースハム 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	779 647 35.1 29.2 24.5 21.0 2.8 2.3	緑黄色野菜 乳製品		
8木	白ご飯 (広島県郷土料理) 鶏肉のマーマレード焼き★ 賀日和え★ 豚じゃが	鶏肉 六子 豚肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	精白米 マーガリン 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	ごま サラダ油	869 746 36.0 32.2 24.9 22.8 2.2 1.8	海藻類 小魚	【マーマレード】 夏みかん	
9金	白ご飯 イカの天ぷら★ 大根サラダ★ 野菜のスープ煮	イカの天ぷら 大根水煮 ベーコン		にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	783 678 24.1 21.3 21.0 19.6 2.1 1.7	たまご 果物		
12月	白ご飯 (地場産週間 12~16日) ガーリックチキン コールスロー 豆腐とベーコンのスープ	鶏肉 チキンハム 木綿豆腐 ベーコン		にんじん にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	817 703 30.8 27.5 28.6 25.9 2.7 2.1	魚介類 乳製品類		
13火	白ご飯 ハモつけ★ 大豆の磯煮★ 地場産みそ汁★	ハモつけ 大豆 きくらげ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ じゃがいも	精白米 砂糖	サラダ油 サラダ油	821 707 33.8 29.8 24.2 22.4 3.0 2.5	淡色野菜 果物	【ハモつけ】 ハモ	
14水	白ご飯 さばの塩焼き★ 白和え 牛肉のしくれ煮	さば 木綿豆腐 白みそ 牛肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん しょうが	精白米 砂糖 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	899 776 34.2 30.1 33.1 30.5 2.6 2.4	乳製品 小魚		
15木	親子丼★ ハムと野菜の和え物★ お茶豆	鶏肉 卵 チキンハム 大豆 きな粉		にんじん 葉ねぎ さやいんげん にんじん こまつな 抹茶	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	精白米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油	811 674 32.3 26.9 22.8 19.6 2.6 1.8	魚介類 種実類		
16金	白ご飯 (地場産100%献立) トントンれんこん 長門ゆずきちサラダ★ 地場産野菜のスープ★	豚肉 ひじき 鶏肉	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん キャベツ 長門ゆずきち キャベツ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	853 707 32.4 27.2 25.2 21.6 2.4 1.9	乳製品 きのこ類		
19月	白ご飯 (鉄分強化の日) あじの南蛮漬★ ちくわと小松菜のごま和え★ ごぼうのうま煮	あじ ちくわ 鶏肉 生揚げ		にんじん こまつな にんじん	白ねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油	854 711 35.2 29.8 24.1 20.8 2.4 1.8	海藻類 果物		
20火	タコライス★ (メキシコ料理) ゆでキャベツ マカロニスープ レモンゼリー	牛肉 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ たまねぎ はくさい	精白米 麦 マカロニ レモンゼリー	サラダ油	820 692 27.3 23.1 22.4 19.5 2.1 1.8	いも類 大豆製品		
21水	枝豆ご飯 白身魚のフライ★ カラフルサラダ くずし豆腐のスープ	ホキのフライ 木綿豆腐 ベーコン		こまつな 赤パプリカ にんじん 葉ねぎ	えだまめ 黄パプリカ キャベツ たまねぎ しめじ しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でんぷん	サラダ油 サラダ油	784 682 30.2 26.7 24.0 22.0 3.0 2.4	小魚 種実類		
22木	白ご飯 豚キムチ★ 中華和え じゃがいものみそ汁	豚肉 とりささみ水煮 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	777 647 32.1 27.1 20.2 17.7 3.3 2.7	乳製品 緑黄色野菜		
23金	キーマカレー★ (食物繊維たっぷりの日) ファイバーサラダ バナナ★	牛肉 豚肉 白花生 大豆ミート レンズ豆		食物繊維の多い食材：ごぼう 大豆ミート 白花生 れんこん にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん きゅうり バナナ	精白米 麦 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	899 755 24.4 20.7 25.3 21.7 2.7 2.2	魚介類 きのこ類	【キーマカレー】 ルウ(乳)	
26月	白ご飯 鶏肉のゆかり揚げ パール麺のサラダ★ お麩のみそ汁	鶏肉 赤くろ水煮 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	パール麺 わかめ	ゆかり 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 たまねぎ エリンギ	精白米 でんぷん 砂糖 麩	サラダ油	821 706 34.0 30.3 25.9 23.9 2.5 2.2	乳製品 種実類		
27火	白ご飯 てりやきソースハンバーグ ひじきのマヨネーズサラダ★ 魚ソーメン汁★	ハンバーグ 赤くろ水煮 魚ソーメン 木綿豆腐	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	757 654 28.9 25.5 21.5 19.9 2.6 2.1	緑黄色野菜 乳製品		
28水	白ご飯 さけの塩焼き★ 梅がとお和え★ 含め煮	さけの塩焼き かつお節 鶏肉 高野豆腐		にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ねり梅 ごぼう	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	791 674 38.1 34.4 17.2 15.7 2.9 2.3	緑黄色野菜 種実類		
29木	白ご飯 シューマイ 中華ドレッシングサラダ★ マーボー豆腐	シューマイ とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 白花生		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 サラダ油 ごま油	817 696 32.6 28.1 22.6 20.4 2.8 2.4	魚介類 いも類		
30金	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ フレンチサラダ ジュリアンスープ	ホキ ベーコン		にんじん にんじん こまつな	レモン果汁 にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	783 656 27.2 23.3 20.3 17.9 2.5 2.1	海藻類 たまご		

◎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。

