



2026年 4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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 種実類 油脂類	食塩相当量g	中学校   小学校		
13	月	白ご飯 ギョーザ 三色和え マーボー豆腐	牛乳 魚・肉・卵 豆・豆製品 ギョーザ 豆腐 豚肉 大豆ミート 赤みそ	牛乳 牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	その他の野菜 果物 もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 米 砂糖 砂糖 でんぷん	種実類 油脂類 ごま油 油	798 32.0 24.3 2.5	637 25.9 19.4 1.9	果物	
14	火	豚丼 コロッケ ささみときゅうりのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ とりささみ水煮	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん 葉ねぎ にんじん	その他の野菜 果物 たまねぎ 干しいたけ しょうが きゅうり もやし	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん ポークコロッケ 砂糖	種実類 油脂類 油 ごま油	767 27.8 23.0 2.6	639 23.8 21.3 2.1	乳製品	
【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食材…ごぼう、白花豆、にんじん、海藻、キャベツ												
15	水	ビーフカレー 海藻サラダ オレンジ★	牛乳 牛肉 白花豆 わかめ 茎わかめ 昆布 赤とさか 白とさか	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん	その他の野菜 果物 たまねぎ ごぼう しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	種実類 油脂類 油 油	772 22.5 20.8 2.7	647 19.2 17.9 2.1	魚介類	
16	木	コッペパン ウインナー コールスロー ミートスパゲティ	牛乳 ウインナー 牛肉 豚肉	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん にんじん	その他の野菜 果物 とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	コッペパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 砂糖	種実類 油脂類 油 オリーブ油	785 33.7 36.4 3.3	670 29.0 32.9 2.7	緑黄色 野菜	
17	金	白ご飯 白身魚フライ★ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ チキンハム 豚肉	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 ブロッコリー にんじん トマト水煮	その他の野菜 果物 きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく	米 砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	種実類 油脂類 油 油	727 26.0 19.1 2.2	630 23.3 18.1 1.9	豆・豆製 品	白身魚フライ (ホキ)
【ベトナムの料理】フォーはベトナムの料理です。「フォー」は米粉でできた麺のことで、「ガー」はベトナム語で鶏肉を意味しています。												
20	月	白ご飯 揚げ春巻き もやしのサラダ フォーガー	牛乳 春巻き まぐろ水煮 鶏肉	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 こまつな にんじん	その他の野菜 果物 もやし きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 フォー	種実類 油脂類 油 油	707 20.1 15.0 2.3	623 17.8 14.2 2.0	種実類	
【入学・進級お祝い献立】入学・進級おめでとうございます。クラスの仲間と楽しく給食を食べましょう。												
21	火	白ご飯 豆乳チーズハンバーグのケチャップソースがけ ポテトサラダ ABCスープ お祝いクレープ	牛乳 豆乳チーズハンバーグ ロースハム 豚肉	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん にんじん パセリ	その他の野菜 果物 たまねぎ きゅうり はくさい たまねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも マカロニ お祝いクレープ	種実類 油脂類 油 油	836 27.4 28.1 2.7	735 24.7 26.5 2.3	きのこ類	※豆乳チーズ ハンバーグに 乳は使用され ていません。
【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。												
22	水	白ご飯 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 豚肉 大豆 豆腐 麦みそ	牛乳 ひじき わかめ	緑黄色野菜 にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	その他の野菜 果物 キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖	種実類 油脂類 油	720 28.5 23.0 2.6	627 25.6 22.0 2.2	乳製品	
【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…卵、生揚げ、菜の花												
23	木	炊き込みご飯★ 厚焼き玉子★ ツナとコーンの和風和え 春野菜の煮物	牛乳 厚焼き玉子 まぐろ水煮 鶏肉 生揚げ	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん 菜の花	その他の野菜 果物 五目ごはんの素 きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	種実類 油脂類 油 油	708 28.5 23.0 3.3	606 25.3 20.8 2.8	海藻類	五目ごはんの 素 (煮干エキス ・かきエキ ス)
24	金	白ご飯 ホキのバーベキューソースがけ★ アスパラサラダ エリンギとベーコンのスープ	牛乳 ホキ ロースハム ベーコン	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん アスパラガス にんじん パセリ	その他の野菜 果物 にんにく レモン黒汁 きゅうり エリンギ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	種実類 油脂類 油 油	703 28.4 17.6 2.6	591 24.1 15.6 1.8	豆・豆製 品	
【奈良県の料理】もみうりはきゅうりの酢の物のことです。きゅうりを良く塩でももむことかみうりと呼ばれるようになりました。【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食材…いわし、こまつな、豆腐、牛乳												
27	月	白ご飯 いわしの梅煮★ もみうり 吉野汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	緑黄色野菜 にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	その他の野菜 果物 きゅうり たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも でんぷん	種実類 油脂類 油	720 29.3 21.3 2.8	628 26.1 20.3 2.5	種実類	
28	火	白ご飯 鶏の照り焼き 野菜のごま和え★ たけのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	緑黄色野菜 にんじん にんじん	その他の野菜 果物 しょうが にんにく もやし たけのこ たまねぎ	米 砂糖 砂糖	種実類 油脂類 ごま油	710 30.8 21.7 2.5	596 26.1 18.9 2.1	いも類	
30	木	白ご飯 酢豚 中華サラダ フルーツ杏仁ゼリー★	牛乳 豚肉 とりささみ水煮	牛乳 牛乳	緑黄色野菜 にんじん ピーマン にんじん	その他の野菜 果物 たまねぎ 干しいたけ れんこん たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 フルーツ杏仁ゼリー	種実類 油脂類 油 ごま油	761 26.9 19.3 2.1	641 23.0 17.0 1.6	魚介類	フルーツ杏仁 ゼリー (もも・あん ず・りんご)

◎ご飯の量  
通常(記載なし) : 220g  
中 : 180g  
小 : 90g  
※~4/24(金)まで  
中学1年生 180g

※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。太字はアレルギー対応食材です。  
※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！