

[献立表]

2025年 7月

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	火	白ご飯 牛乳 鶏のゆずこしょうから揚げ★ 枝豆サラダ くずし豆腐のスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく とうもろこし キャベツ えだまめ たまねぎ しめじ しょうが	米 でんぷん 砂糖 でんぷん	油 油	785 677 31.8 28.6 27.4 25.1 2.3 1.9	魚介類	【鶏のゆずこしょうから揚げ】 ゆずこしょう (ゆず皮)	
2	水	【台湾の料理】ルーローハン★ 牛乳 タンファータン★ ベビーパイン★	豚肉 たまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく たまねぎ もやし えのきだけ 白ねぎ ベビーパイン	米 麦 砂糖 でんぷん でんぷん	油 ごま油	702 593 28.5 24.0 20.5 17.8 2.1 1.6	豆・ 豆製品	【ルーローハン】 オイスター ソース (オイス ターエキス、か つおエキス)	
3	木	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 五目きんぴら★ すまし汁	さばのみそ煮 豚肉	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	ごま油	746 653 32.6 29.2 21.4 20.5 2.8 2.4	きのこ類		
4	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、七夕を楽しみましょう。 白ご飯 牛乳 アジフライ★ きゅうりの酢の物 七夕そうめん汁★ 七夕ゼリー★	アジフライ 鶏肉 なたね油揚げ	牛乳	わかめ にんじん にんじん オクラ	きゅうり たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 そうめん 七夕ゼリー	油	781 678 28.7 25.5 20.8 18.6 2.7 2.4	種実類	なると(すけそ うたら、いと よりだい)、 七夕ゼリー (レモン果汁、 ブドウ果汁、 うんしゅうみ かん果汁)	
7	月	白ご飯 牛乳 ポークコロケ ツナと小松菜のサラダ★ 豚肉と野菜の洋風煮込み	ポークコロケ まぐろ水煮 豚肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん にんじん パセリ トマト	もやし たまねぎ エリンギ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油	785 669 28.8 25.2 20.8 18.5 2.0 1.8	乳製品		
8	火	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あん★ マヨネーズサラダ ポテトスープ	肉団子の甘酢あん ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ノンエックマヨネーズ	714 576 24.0 18.8 19.4 15.7 2.6 2.0	魚介類	肉団子の甘酢 あん (オイスター エキス、りん ごジュース)	
9	水	【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。【鉄分強化の日】鉄分の多い食材…こまつな、のり、豆腐 白ご飯 牛乳 豚の生姜焼き 磯香和え 地場産みそ汁★	豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	のり こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ もやし	米 砂糖 砂糖	油	739 616 33.3 28.1 21.0 18.3 2.5 2.1	いも類		
10	木	【カルシウム貯金の日】カルシウムが多い食品…豆腐、油揚げ、ごま キムタクご飯★ 牛乳 野菜のごま和え★ 豆腐とわかめのすまし汁 りんごゼリー★	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	わかめ にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	738 624 30.6 26.0 18.5 16.5 3.6 3.0	緑黄色 野菜	はくさいキム チ (かつお節工 キス)	
11	金	白ご飯 牛乳 さけの塩麴焼き★ 甘酢和え 肉じゃが	鮭の塩麴焼き 鶏ささみ水煮 牛肉 生揚げ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油	755 647 37.9 34.1 18.4 16.7 2.4 2.2	海藻類		
14	月	白ご飯 牛乳 デミグラスソースハンバーグ グリーンサラダ マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	フロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ エリンギ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 油	737 627 26.4 23.3 19.5 18.3 2.3 1.8	たまご		
15	火	ゆかりご飯 牛乳 きすの天ぷら★ ささみと小松菜のサラダ★ まごわやさしいみそ汁★	きすの天ぷら 鶏ささみ水煮 豆腐 麦みそ	牛乳	わかめ こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	赤しそ もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 じゃがいも	油 油 ごま	726 618 27.1 24.2 19.1 16.9 2.9 2.6	乳製品		
16	水	【メキシコの料理】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。ガルバンソとは、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がけ かぼちゃサラダ ガルバンソスープ	鶏肉 ロースハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳	トマト ビーマン 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 しめじ	米 砂糖 砂糖	オリーブ油 ノンエックマヨネーズ 油	765 665 30.3 27.4 23.8 22.6 2.1 1.9	いも類		
17	木	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品…麦、じゃがいも、キャベツ、みかん 夏野菜のキーマカレー 牛乳 パール麺のサラダ★ 冷凍みかん★	豚肉 白花生 まぐろ水煮	牛乳	トマト にんじん こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく なす キャベツ 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	765 640 26.1 22.1 18.8 16.4 2.1 1.9	種実類		

◎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。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。