

令和4年度3月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
附属光中学校3年生リクエスト給食 デザート部門第2位「黒ゴマプリン」								
1 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	579 kcal	784 kcal
	うの花コロッケ		おから、ひじき	ごぼう、にんじん、たまねぎ	じゃがいも、さとう、こむぎこ、パン粉、あぶら	しょうゆ、しお	21.8 g	26.9 g
	ゆかりあえ	○	ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	1.8 g	1.9 g
	豚汁		ぶたにく、とうふ、とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、れんこん、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	こんにやく	かつおだし、こんぶだし		
	Ⓧ黒ゴマプリン		にゅうせいひん、ぎゅうにゅう		みずあめ、グラニューとう、さとう、かとう れんにゅう、くろごまペースト	ゲルかざい、にゅうかざい、こうりょう		
ひなまつり献立								
2 木	ちらし寿司			にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ	こめ、むぎ、さとう	きょうかまい、す、しお、しょうゆ、かつおエキス、こんぶエキス	551 kcal	650 kcal
	さわらの西京焼き	○	さわら、みそ		さとう	酒、みりん	21.8 g	24.5 g
	はなっこりーのごまあえ			はなっこりー、キャベツ、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	2.4 g	3.5 g
	春雨とわかめのすまし汁		さつまあげ、とうふ、わかめ	にんじん、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ		
	ひなまつり桃の花ゼリー		とうにゅうかこうひん		果糖ぶどう糖液糖、さとう、みずあめ、デキストリン、ぶどう糖、ももかじゅう	ゲルかざい、こうりょう		
ゲン担ぎ献立								
ウイナーカレー「Winer華麗(に)」、鹿野高原豚ヒレカツ「勝つ!」、れんこんとチーズのサラダ「れんこんは穴が貫通しているため、先の見通しが良いといわれる縁起物」								
※小学校は、お別れ遠足のため弁当日								
3 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	/	917 kcal
	ウイナーカレー	○	チキンウイナー	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも	こしょう、ウスターソース、カレールウ		30.4 g
	鹿野高原豚ヒレカツ		ぶたにく		こむぎこ、パン粉、あぶら	しお、こしょう		3.5 g
	れんこんとチーズのサラダ		チーズ	れんこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	ノンエッグマヨネーズ			
6 月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	522 kcal	647 kcal
	ツナとブロッコリーのごま油いため	○	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ごまあぶら	しょうゆ、コンソメ	21.5 g	26 g
	肉団子と大根の塩煮 (ミートボール)		あつあげ、かくぎりこんぶ とりにく、ぶたにく	だいこん、にんじん、いんげん たまねぎ	こんにやく でんぷん、かんげんみずあめ、あぶら	こんぶだし、かつおだし、しお、こしょう	0.8 g	1.1 g
7 火	ピタパン				こむぎこ、あぶら、さとう	しお、かんそうこうほ、モルトシロップ	514 kcal	632 kcal
	チキンサラダ	○	とりにく	キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	27.5 g	32 g
	ひよこ豆とレンズ豆のスープ		ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、トマト、にんにく		こしょう、カレー粉、コンソメ	2.1 g	3 g
	スライスチーズ		チーズ					
附属光小学校6年生リクエスト給食 主菜部門第1位「チキンチキンごぼう」第2位「チキンチキンれんこん」 汁・煮物部門第1位「けんちょう」								
附属光中学校3年生最後の給食								
附属光中学校3年生リクエスト給食 主菜部門第1位「チキンチキンごぼう」第2位「チキンチキンれんこん」 汁・煮物部門第1位「けんちょう」								
中学校のみセレクトデザート								
※アイスクリームの取り扱いが夏季のみのため、代わりにして冷凍のシュークリームを提供します。								
8 水	ご飯				こめ	きょうかまい	694 kcal	915 kcal
	チキンチキンごぼう&れんこん&ポテト	○	とりにく	ごぼう、れんこん、えだまめ	じゃがいも、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	26.6 g	33 g
	けんちょう		とうふ、さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	あぶら	しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒	1.5 g	2.3 g
	Ⓧ山口県産みかんゼリー			みかん	かとうぶどうとうえきとう、みかんかじゅう、グラニューとう	ゲルかざい、こうりょう		
	Ⓧ小野茶ムース		にゅうせいひん、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう	ほうれんそうペースト	かとうれんにゅう、クリーム、みずあめ、しょくぶつゆし	りよくちや		
	Ⓧシュークリーム		だっしふんにゅう、たまご、ゼラチン		ショートニング、ファットスプレッド、こむぎこ、さとう	しお、洋酒、こうりょう		
9 木	ご飯				こめ	きょうかまい	581 kcal	/
	もやしのパクダン	○	ぶたにく	しょうが、もやし	さとう、ごまあぶら、でんぷん	とりがらだし、しょうゆ、酒	25.6 g	/
	豆腐とキャベツのみそ汁		わかめ、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、水	1.9 g	/
	果物(せとか)			せとか				/
6年生考案の献立 附属光小学校6年生リクエスト給食の中で、献立としてバランスよく考えられたものを採用して提供しています。								
10 金	縦割りコッペパン		だっしふんにゅう		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	538 kcal	749 kcal
	ホットドッグ用ソーセージ (1食ケチャップ)	○	チキンウイナー			ケチャップ	22.9 g	32.4 g
	ポイルキャベツ			キャベツ	さとう	パセリ、す	2.2 g	3.3 g
	野菜たっぷりABCスープ (ミートボール)		とりにく、ぶたにく	はくさい、しめじ、ほうれんそう、トマト たまねぎ	マカロニ でんぷん、かんげんみずあめ、あぶら	コンソメ、こしょう しお、こしょう		
	Ⓧ鉄分ヨーグルト		ヨーグルト					
6年生考案の献立 附属光小学校6年生リクエスト給食の中で、献立としてバランスよく考えられたものを採用して提供しています。								
13 月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	620 kcal	816 kcal
	タコライスの具	○	ぶたにく、とりひきにく、だいた、とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	さとう、あぶら	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ	25.2 g	32.2 g
	チーズ入りポイルキャベツ		チーズ	キャベツ	さとう	パセリ、す	1.5 g	2.4 g
	果物(りんご)			りんご				

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
附属光小学校6年生リクエスト給食 主食部門第1位「わかめごはん」 デザート部門第1位「小野茶ムース」第2位「果物（果物ゼリー）」 ※小学校のみセレクトデザート								
14 火	わかめごはん	○	わかめ		こめ、むぎ	きょうかまい	612 kcal	751 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		ぶたにく、あつあげ、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、ほししいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、酒、とうがらし	25.6 g	32 g
	山口県産ハモ天入りすまし汁 (小) 山口県産みかんゼリー		すけそうだらすりみ、ハモすりみ	はくさい、カットえのきたけ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	2.6 g	3.4 g
	(小) 小野茶ムース		にゅうせいひん、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう	ほうれんそうペースト	かとうれんにゅう、クリーム、みずあめ、しよくぶつゆし	りよくちゃ		
	(小) シュークリーム				おのちやむーす			
附属光小学校6年生リクエスト給食 主食部門第2位「揚げパン」								
15 水	揚げパン	○	だっしふんにゅう、きなこ		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	639 kcal	874 kcal
	スパニッシュオムレツ		たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	パセリ、こしょう、ケチャップ	27.9 g	38.7 g
	ブロッコリーのスープ (ミートボール)		にんじん、ブロッコリー とりにく、ぶたにく	たまねぎ	マカロニ でんぷん、かんげんみずあめ、あぶら	こしょう、コンソメ しお、こしょう	2.3 g	3.5 g
6年生考案の献立 附属光小学校6年生リクエスト給食の中で、献立としてバランスよく考えられたものを採用して提供しています。 ※中学校1年生は、立志式のため弁当日								
16 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	642 kcal	871 kcal
	カレーライス		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも	こしょう、ウスターソース、カレールウ	27.1 g	35.5 g
	光市産ハモの唐揚げ		はも	にんにく、しょうが	でんぷん、あぶら	こしょう、しょうゆ、みりん、酒	2.5 g	3.5 g
	チーズと海そうのサラダ (和風ドレッシング)		わかめ まふのり あかとさか、くきわかめ、チーズ	もやし、だいずもやし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、カツオエキス、しお、ばいにくペースト		
小学校6年生卒業祝い献立								
17 金	ご飯	○			こめ	きょうかまい	526 kcal	622 kcal
	光市産鯛の塩焼き		たい			しお	21.4 g	24.9 g
	紅白なます		こんぶ	だいこん、きりぼしだいこん、にんじん	さとう	しょうゆ、す	1.6 g	1.9 g
	祝なるとのすまし汁		なると、わかめ	にんじん、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ		
	紅白大福				じょうしんこ、こしあん、さとう、もち粉、でんぷん	ビートレッド		
※小学校は、卒業式の振替週休日								
20 月	高菜チャーハン	○	とりひきにく、たまご	ほししいたけ、たかな、白ねぎ	こめ、むぎ、ごま	きょうかまい、とりがらだし、こしょう	730 kcal	25 g
	春巻き		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが	はるさめ、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ		
	サムゲタン風スープ		とりにく	だいこん、にんじん、しめじ、にら、きくらげ、白ねぎ、しょうが、にんにく	こめ	とりがらだし		
	果物(せとか)		せとか					
21 火	春分の日							
22 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	589 kcal	638 kcal
	親子丼		とりにく、とうふ、たまご	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	でんぷん、さとう	しょうゆ、こんぶだし、かつおだし	24.7 g	26.7 g
	くきわかめのきんぴら		くきわかめ	ごぼう、にんじん、とうがらし	こんにやく、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、酒	2.2 g	2.3 g
23 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	725 kcal	969.0 kcal
	トリニータ丼		とりにく	にんにく、しょうが、にら	でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しお、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン、みりん	27.4 g	33.8 g
	チーズとツナとポテトのサラダ		ツナ、チーズ	キャベツ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	パセリ、しょうゆ	2.1 g	3 g

小学校6年生リクエスト給食アンケート結果

【主食】

1位 わかめごはん

2位 揚げパン

【主菜】

1位 チキンチキンごぼう

2位 チキンチキンれんこん

【副食】

1位 酢の物

2位 サラダ

【汁・煮物】

1位 けんちょう

みそ汁

2位 ABCスープ

【デザート】

1位 小野茶ムース

2位 果物（果物ゼリー）