

令和5年度4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
中学校入学式 ※中学校は給食なし								
10月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	640 kcal	
	豚ごぼう丼		ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう	こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、さけ	24.7 g	
	国産豚肉のコロッケ	○	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも、パン粉、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	2 g	
	海そうサラダ (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	もやし、とうもろこし	あぶら、さとう	しょうゆ、す、カツオエキス、しお、ばいにく		
小学校入学式・中学校給食開始								
11月	コッペパン (りんごジャム)		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、りんごジャム	しお	627 kcal	867 kcal
	スパゲティナポリタン	○	ウインナー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	スパゲティ、あぶら	しお、ケチャップ、ウスターソース、こしょう	24.9 g	35.2 g
	しらすぼしとキャベツのソテー		しらすぼし	キャベツ、とうもろこし、ブロッコリー	あぶら	コンソメ	2.8 g	4.1 g
	④1食チーズ		チーズ					
※小学校1年生は、午前中下校のため給食なし								
12月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	565 kcal	734 kcal
	回鍋肉	○	ぶたにく、みそ	キャベツ、ピーマン、にんじん、ほししいたけ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん、あぶら	トウバンジャン、しょうゆ	26.6 g	32.7 g
	豆腐と厚揚げの中華煮		あつあげ、とうふ	だいこん、にんじん、いんげん、しょうが	こんにやく、でんぶん	とりがらだし、しょうゆ	1.8 g	2.6 g
	④フルーツ杏仁風プリン			ももピューレ	糖類、豆乳加工品、あんず果汁、加工でんぶん	さんみりょう、こりょう		
※小学校1年生は、午前中下校のため給食なし								
13月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	536 kcal	700 kcal
	さばの味噌煮	○	さば、みそ		さとう、でんぶん		20.1 g	29.7 g
	ゆかりあえ		ちくわ	キャベツ、にんじん	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	2.4 g	3.5 g
	大根と豆腐のすまし汁		とうふ、わかめ	だいこん、カットえのきたけ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ		
小学校1年生給食開始								
14日	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	626 kcal	807 kcal
	ポークカレー	○	ぶたにく 	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、じゃがいも	こしょう、ウスターソース、ケチャップ、カレールウ	23.8 g	32.1 g
	キャベツとほうれん草のソテー		ベーコン	キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし	あぶら	コンソメ	1.7 g	2.3 g
	果物(バナナ)			バナナ				
進級・進学おめでとう献立								
17月	ちらし寿司 (ちらし寿司の具)			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、みりん	603 kcal 22.2 g	739 kcal 27.5 g
	鶏のから揚げ	○	とりにく		あぶら		2.4 g	3.5 g
	ごま和え			ほうれんそう、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ		
	わかめと油揚げのみそ汁 お祝いデザート(いちごのジュレ)		わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、白ねぎ		かつおだし、こんぶだし ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、いちご果汁、果糖、クランベリー果汁 ゲル化剤		
18日	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	618 kcal	785 kcal
	ハヤシライス	○	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、トマト、にんにく、しょうが	こむぎこ、あぶら	こしょう、ウスターソース、ハヤシルウ	19.3 g	25 g
	はなっこりーのポテトサラダ			キャベツ、はなっこりー、とうもろこし	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こしょう	1.6 g	2.3 g
	果物(オレンジ)			オレンジ				
山口まるごと食べちゃろ献立 毎月この献立の日は、山口県の郷土料理や、山口県産の食材を使用したメニューになっています。								
19日	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	683 kcal	877 kcal
	鶏とれんこんのゆずきちあえ	○	とりにく 	れんこん 	でんぶん、あぶら、さとう	ケチャップ、ゆずきちあじゅう、しょうゆ	25.4 g	30.9 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、さけ	1.4 g	2.2 g
	④山口県産リンゴゼリー				ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、砂糖	ゲル化剤		
20日	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	552 kcal	719 kcal
	真いわし開きサクサク揚げ	○	いわし		こむぎこ、パン粉、でんぶん、あぶら	しお	19.1 g	25.8 g
	和風サラダ (和風ドレッシング)			キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	パセリ しょうゆ、す、カツオエキス、しお、ばいにく	1.3 g	1.7 g
	もずくのすまし汁 ④うまかつ		もずく、とうふ	もやし、にんじん、ねぎ		かつおだし、こんぶだし アーモンド、かぼちゃのたね、ひまわりのたね、ごま、セサミクラッカー	しお	
21日	バーガーパン		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	577 kcal	808 kcal
	ハンバーグ	○	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	マッシュポテト、でんぶん、さとう、あぶら	ケチャップ、しお、こやしんりょう	24.8 g	34.4 g
	ボイルキャベツ			キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	2.5 g	3.9 g
	ブロッコリーのスープ		ベーコン	にんじん、ブロッコリー	じゃがいも	こしょう、コンソメ		
	④スライスチーズ		チーズ					

24月	麦ごはん			こめ,むぎ	きょうかまい	645	kcal	804	kcal
	ヤンニョムチキン	○	とりにく	たまねぎ,ピーマン,パプリカ,にんにく	あぶら,さとう,ごまあぶら,でんぶん	23.8	g	29.8	g
	もやしとニラのスープ		わかめ,とうふ	もやし,にんじん,にら		1.5	g	2.1	g
	アセロラミルクゼリー (乳不使用)				果糖ぶどう糖液糖,水あめ,アセロラかじゅう,豆乳加工品				
※中学校3年生は,修学旅行のため給食なし									
25火	コッペパン (いちごジャム)		だっしふんにゅう		こめ,こむぎ,さとう,ショートニング,あぶら,いちごジャム	585	kcal	869	kcal
	豚とスナップエンドウのソテー	○	ぶたにく	スナップエンドウ,キャベツ	あぶら	27.5	g	42.5	g
	ABCトマトスープ (ミートボール)		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,しめじ,トマト たまねぎ	まかに でんぶん,かんげんみずあめ,あぶら	2	g	3.3	g
	㊤ごまなしミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう				
※中学校3年生は,修学旅行のため給食なし									
26水	麦ごはん			こめ,むぎ	きょうかまい	555	kcal	735	kcal
	トンひじき	○	ぶたにく,ひじき,みそ	にんじん,ねぎ,にんにく,しょうが	さとう,ごまあぶら,ごま	25.4	g	31.6	g
	じゃがいもとしめじのみそ汁		とうふ,みそ	しめじ,キャベツ,白ねぎ	じゃがいも	1.7	g	2.8	g
	㊤ヨーグルトゼリー		ヨーグルト		果糖ぶどう糖液糖,水あめ,かんてん				
※中学校3年生は,修学旅行のため給食なし									
27木	麦ごはん			こめ,むぎ	きょうかまい	653	kcal	857	kcal
	白身魚のフライ	○	ホキ		パン粉,こむぎ,でんぶん,あぶら	24.9	g	33.4	g
	春雨中華サラダ (中華ドレッシング)		チキンハム	もやし,だいずもやし,にんじん	はるさめ ごまあぶら,あぶら,さとう	2.1	g	3.2	g
	麻婆豆腐		ぶたにく,みそ,とうふ	しょうが,にんにく,にら,ほししいたけ,たまねぎ,白ねぎ	でんぶん				
※中学校3年生は,修学旅行のため給食なし									
28金	麦ごはん			こめ,むぎ	きょうかまい	613	kcal	770	kcal
	焼肉丼の具	○	ぶたにく,みそ	たまねぎ,にら,にんじん,すりおろしりんご,にんにく,しょうが	ごまあぶら,ごま	27.5	g	36.2	g
	もやしののりキムチあえ		とりにく,のり	もやし,だいずもやし,はくさいキムチ		1.9	g	2.4	g
	果物(あまなつ)			甘夏みかん					

献立表の見方について

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	I類キー たんぱく質 食塩相当量	I類キー たんぱく質 食塩相当量
中学校入学式 ※中学校は給食なし								
10月	麦ごはん				こめ,むぎ	きょうかまい	640	kcal
	豚ごまほう井	○	ぶたにく	にんじん,たまねぎ,ごま	こんにゃく,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ	24.7	g
	国産豚肉のコロッケ		ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも,パン粉,こむぎ,あぶら	しお,こしょう	2	g
	海藻サラダ (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	もやし,とうもろこし	あぶら,さとう	しょうゆ,す,カツオエキス,しお,ばいじ		
小学校入学式・中学校給食開始								
11火	コッペパン (りんごジャム)		だっしふんにゅう		こめ,こむぎ,さとう,ショートニング,あぶら,りんごジャム	しお	627	kcal
	スパゲティナポリタン	○	ウインナー	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,しょうが,トマト	スパゲティ,あぶら	しお,ケチャップ,ウスターソース,こしょう	24.9	g
	しらすほしとキャベツのソテー		しらすほし	キャベツ,とうもろこし,ブロッコリー	あぶら	コンソメ	2.8	g
	㊤1食チーズ		チーズ					4.1

【献立名】

主食・主菜・副菜・汁物・その他(果物、デザートなど)の順で記載しています。
牛乳が提供される日は牛乳の欄に○がつけられています。(牛乳がつかない日は、年に数回ほどです。)
中学校の給食のみ提供するものは、献立名の前に㊤と書いています。

【食品名】

食品に含まれる栄養素のはたらきに分けて表示しています。

【エネルギー量・タンパク質量・食塩相当量】

小学校4年生、中学校2年生のエネルギー量(kcal)、タンパク質量(g)、食塩相当量(g)を表示しています。

【その他】

- ベーコン、ウインナー、ミートボールなどは、乳・卵不使用のものを提供しています。
- 主食のコッペパンには乳が含まれていますが、フライに使用されるパン粉には乳が使用されていないものを提供しています。
- マヨネーズは、本校で調理する料理についてはノンエッグマヨネーズを使用しています。