

令和5年度5月分学校給食献立表

今月の目標 「食事のマナーを知ろう」



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	
こどもの日献立									
1月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	551 kcal	694 kcal	
	かつおフライ		かつお		こむぎこ、パン粉、あぶら	しお、こしょう	23 g	30.2 g	
	梅肉和え	○	とりにく	キャベツ、にんじん、ほうれんそう	さとう	ねりうめ、しょうゆ	1.9 g	2.5 g	
	若竹汁		わかめ、とうふ	たけのこ、ねぎ		かつおだし、こんぶだし、しょうゆ			
	クリームソーダ風ゼリー		ゼラチン			とうるい、とうにゅうかこうひん、メロンかじゅう			
市教研 ※中学校給食なし									
2火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	608 kcal		
	ミートボールカレー (ミートボール)	○	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ、あぶら でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	こしょう、ウスターソース、カレールウ しお、こしょう	20.5 g 2.1 g		
	チーズとキャベツとマカロニのサラダ		チーズ	キャベツ、にんじん	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	す			
8月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	659 kcal	829 kcal	
	さわらの南蛮漬け	○	さわら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、す	24.1 g	33.1 g	
	豚汁		ぶたにく、あつあげ、みそ	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	さといも、こんにやく	かつおだし、こんぶだし	1.6 g	2.5 g	
	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、しょうぶつゆ	りよくちや			
9火	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	632 kcal	902 kcal	
	ホットドッグ用ソーセージ ※豚不使用		とりにく		さとう、でんぶん	ケチャップ、しお、香辛料	28.2 g	39.2 g	
	ポイルキャベツ	○		キャベツ	さとう	パセリ、す	2.2 g	3.2 g	
	大豆ミートのチリコンカン		だいず、レド'ネー、だいふくまめ、きんときまめ	にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	あぶら	ウスターソース、ケチャップ、こしょう、カレー粉			
	④鉄分ヨーグルト		ヨーグルト						
10水	竹の子ご飯		あぶらあげ	たけのこ、にんじん	こめ	きょうかまい、しょうゆ、顆粒和風だし、みりん、酒、こんぶだし	631 kcal	794 kcal	
	野菜かき揚げ			たまねぎ、ごぼう、にんじん、しゅんぎく	こむぎこ、あぶら	しお	20 g	27.4 g	
	肉団子と高野豆腐の煮物 (ミートボール)	○	こうやどうふ、みそ とりにく、ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん たまねぎ	こんにやく、さとう でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ、みりん しお、こしょう	2.0 g	2.9 g	
	果物(あまなつ)			あまなつみかん					
	④山口県産味付小魚		かたうちいわし		さとう				
11木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	603 kcal	825 kcal	
	豚と筈のオイスターソース炒め		ぶたにく、みそ	たけのこ、キャベツ、あかピーマン、きくらげ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	でんぶん	オイスターソース	25.2 g	32.5 g	
	餃子スープ (餃子)	○	わかめ ぶたにく、とりにく	もやし、にんじん、カットえのきたけ、ねぎ、しょうが キャベツ、ねぎ、しょうが	はるさめ、ごまあぶら こむぎこ、ごまあぶら	とりがらだし、しょうゆ みりん、酒	2.3 g	2.6 g	
	アセロラミルクゼリー (乳・卵不使用)					果糖ぶどう糖液糖、みずあめ、アセロラかじゅう、豆乳加工品			
イギリス献立									
12金	チーズパン		だっしふんにゅう、チーズ		こめこ、こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	601 kcal	892 kcal	
	フィッシュアンドチップス	○	ホキ		じゃがいも、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお	23.3 g	33 g	
	スコッチブロス風スープ		とりにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、セロリ	むぎ	パセリ、コンソメ、こしょう	1.9 g	3.1 g	
	④豆乳パンナコッタ いちご					糖類、豆乳加工品、いちご果汁、加工でんぶん	ゲル化剤、酸味料		
15月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	560 kcal	687 kcal	
	鶏の照り焼き	○	とりにく		さとう、ぶどう糖	しょうゆ、しお	24 g	29.3 g	
	しらすとごまと切干大根炒め		しらすぼし	きりぼしだいこん、にんじん、もやし	あぶら、ごま、さとう	しょうゆ、みりん	2.1 g	2.7 g	
	ごぼうと豆腐とじゃがいものみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ	じゃがいも	かつおだし、こんぶだし			
G7献立 広島県にちなんだ献立です。									
16火	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	591 kcal	887 kcal	
	ワニのフライ		モウカザメ		パン粉、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	24.9 g	38.7 g	
	タルタル風サラダ	○		キャベツ、ピーマン、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	パセリ、こしょう	3.0 g	4.7 g	
	熱く燃える!!スープ		ベーコン、しらすぼし	たまねぎ、もやし、ほししいたけ、トマト	あぶら、じゃがいも	コンソメ、こしょう、ケチャップ			
	④スライスチーズ		チーズ						
G7献立 広島県にちなんだ献立です。									
17水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	603 kcal	780 kcal	
	がんす	○	スケソウダラすりみ	たまねぎ、にんじん	さとう、パン粉、こむぎこ、でんぶん、あぶら	とうがらし、しお、しょうゆ	23.9 g	31.2 g	
	煮菜		あぶらあげ、かたくちいわし	だいこん、しろねぎ	あぶら	しょうゆ	1.4 g	1.8 g	
	呉の肉じゃが		ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうゆ			
山口まるごとたべちゃろ献立 うみのめぐみをたべちゃろ献立 光市でとれたタイを使った「鯛めし」を提供します。									
18木	鯛めし		たい	しょうが	こめ	きょうかまい、しお、しょうゆ、みりん、酒、こんぶだし	555 kcal	721 kcal	
	厚揚げともやしのみそ炒め	○	あつあげ、ベーコン、みそ	だいずもやし、もやし、にんじん	あぶら、さとう		23.9 g	30.3 g	
	山口県産ハモ天入りすまし汁		スケソウダラすりみ、ハモすりみ、わかめ	カットえのきたけ、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	2.5 g	2.9 g	
	山口県産リンゴゼリー					ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、さとう	ゲル化剤、酸味料		

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	
19 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	670 kcal	913 kcal	
	ビビンバ丼の具			ぶたにく、みそ	たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、すりおろしりんご	こんにやく、さとう	しょうゆ	25.5 g	32.8 g
	ナムル風炒め				もやし、にんじん、だいずもやし、ほうれんそう	さとう、ごま	す、しょうゆ	1.2 g	1.4 g
	フルーツ白玉				パイナップル、おうとう、みかん	あまおうゼリー、ピオーネゼリー、マスカットゼリー、さとう、しらたま			
小学校は大運動会の振替週休日									
22 月	わかめごはん	○	わかめ		こめ、むぎ	きょうかまい	/	830 kcal	
	いかの天ぷらとれんこんチップス		いか	れんこん	こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお		27.8 g	
	肉うどん		ぎゅうにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	うどん、さとう	かつおだし、こんぶだし、みりん、しょうゆ		2.5 g	
	㊤さくらんぼゼリー				さくらんぼ果汁、さとう、みずあめ、果糖、ぶどう糖、加工でんぶん	ゲル化剤、酸味料			
23 火	揚げパン	○	きな粉、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	676 kcal	883 kcal	
	鶏肉と新玉ねぎのガーリックソテー		とりにく	にんにく、たまねぎ、しめじ	さとう	パセリ、コンソメ、しょうゆ	30.2 g	39.5 g	
	ミニトマト			ミニトマト			2.3 g	3.1 g	
	ビーンズポトフ (ミートボール)		だいず、だいふくまめ、きんときまめ、だいず、ひよこまめ とりにく、ぶたにく	にんじん、いんげん たまねぎ	じゃがいも でんぶん、かんげんみずあめ、あぶら	コンソメ しお、こしょう			
24 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	566 kcal	754 kcal	
	焼売(1人2個)		とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しょうが	でんぶん、こむぎこ、糖類、あぶら	しょうゆ、しお、ホタテエキス	24.3 g	33.1 g	
	果物(バナナ)			バナナ			1.4 g	1.9 g	
	鶏キムチ鍋 (白菜キムチ)		とりにく、とうふ、とうふ	キャベツ、カットえのきたけ、にんじん、にら、にんにく、しょうが はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	さとう	とりがらだし、しょうゆ しお、とうがらし、香辛料、かつおエキス、こんぶエキス、さばエキス			
㊤うまかつ+	だいず、くろろだいず、かたくちいわし、アオサ、こんぶ		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					
山口まるごとたべちゃろ献立 山口県を代表する給食の大人気メニュー「チキンチキンごぼう」が登場します。									
25 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	678 kcal	851 kcal	
	チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	23.9 g	30.1 g	
	たまねぎとしめじのみそ汁		とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ、しめじ		かつおだし、こんぶだし	1.5 g	2.2 g	
	山口県産みかんゼリー			みかん	果糖ブドウ糖液糖、みかん果汁、グラニュー糖	ゲル化剤、酸味料			
26 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	689 kcal	888 kcal	
	シチューオンライス		とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、アスパラガス、マッシュルーム	こむぎこ	コンソメ、シチュールー、こしょう	25.6 g	32.5 g	
	5種の野菜入りメンチカツ		ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	パン粉、こむぎこ、でんぶん、あぶら	しお、こしょう	2.1 g	3.3 g	
	れんこんとキャベツのフレンチサラダ (フレンチドレッシング) ※卵不使用		チキンハム	れんこん、あかビーマン、ほうれんそう、キャベツ	さとう、デキストリン、レモン果汁	す、しお、オニオンパウダー、香辛料			
29 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	643 kcal	808 kcal	
	鶏とアスパラガスのソテー		とりにく、とりレバー	アスパラガス、あかビーマン、しょうが	でんぶん、あぶら	コンソメ、こしょう	25.1 g	32 g	
	トマトスープ		ベーコン	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、トマト		コンソメ、こしょう	1.4 g	2 g	
	㊤1食チーズ		チーズ						
30 火	ナン	○			こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお、イースト	585 kcal	821 kcal	
	キーマカレー		だいず、とりにく、ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、にんにく、しょうが、レーズン	こむぎこ、あぶら	ウスターソース、カレールウ	29.2 g	38 g	
	チーズとポテトとマカロニのサラダ		チーズ	ブロッコリー	じゃがいも、ホイルマカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	す、こしょう	2.4 g	3.9 g	
	㊤小魚アーモンド		かたくちいわし		アーモンド	しお			
31 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	659 kcal	860 kcal	
	中華丼		ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、ほししいたけ、しょうが	さとう、でんぶん	とりがらだし、しょうゆ、酒	27.1 g	37.3 g	
	もやしとごぼうとひじきの中華サラダ (中華ドレッシング)		チキンハム、ほしひじき	もやし、ごぼう、にんじん、とうもろこし	ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.8 g	3 g	
	日向夏ゼリー				ひゅうがなつ果汁、ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖	ゲル化剤、酸味料			