




令和5年度7月分学校給食献立表

今月の目標 「夏休みの食生活に気をつけよう」



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
半夏生献立 半夏生にちなんでタコを使用します。								
3月	タコめし		タコ、あぶらあげ 	にんじん、ごぼう、しょうが	こめ	きょうかまい、しょうゆ、みりん、酒、こんぶだし	611 kcal	802 kcal
	揚げ鶏と夏野菜の甘酢いため		とりにく	たまねぎ、ズッキーニ、ヤングコーン、えだまめ、あかピーマン、にんにく	あぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、す	27.4 g	33.5 g
	豆腐と春雨とキムチのスープ (白菜キムチ)	○	とうふ	にんじん、もやし、ねぎ はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが	はるさめ さとう	とりがらだし 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	2.1 g	2.7 g
	④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	ゲル化剤		
4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	580 kcal	770 kcal
	おさかなと野菜ステーキ		たらすりみ	にんじん、とうもろこし、えだまめ	さとう、でんぷん、あぶら	しお、魚介エキス	25.4 g	32.6 g
	タルタル風サラダ	○		キャベツ、ごぼう、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	パセリ、こしょう	2.3 g	3.1 g
	ラタトゥイユ		とりにく、だいず	なす、ズッキーニ、ヤングコーン、たまねぎ、にんにく、トマト	あぶら	コンソメ、こしょう		
	④1食チーズ		チーズ					
※小学校6年生は修学旅行								
5水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	610 kcal	796 kcal
	野菜たっぷり鶏と大豆ミート そぼろ丼の具	○	とりひきにく、だいず	もやし、だいずもやし、こまつな、にんじん、にら、ほししいたけ、しょうが	こんにやく、あぶら、でんぷん、さとう	顆粒和風だし、しょうゆ、酒	25.6 g	35.2 g
	チーズと枝豆と茎わかめのサラダ		くきわかめ、チーズ	えだまめ、キャベツ、あかピーマン、とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		1.7 g	2.4 g
※小学校6年生は修学旅行								
6木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	675 kcal	836 kcal
	夏野菜入り豚キムチ丼 (白菜キムチ)	○	ぶたにく、みそ 	ピーマン、たまねぎ、だいずもやし、にら、キャベツ、きくらげ、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	こんにやく、でんぷん さとう	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	25.1 g	31 g
	シュワシュワフルーツポンチ			パイナップルかん、おうとうかん、みかんかん	あまおうゼリー、ピオーネゼリー、マスカットゼリー、糖類、豆乳加工品、サイダー	ゲル化剤、酸味料、香料	1.3 g	1.8 g
※小学校6年生は修学旅行								
7金	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	571 kcal	760 kcal
	星のハンバーグ		とりにく、ぶたにく	たまねぎ	あぶら、さとう、じゃがいも、加工でんぷん	ケチャップ、しお、香辛料	24.1 g	31.8 g
	チーズとひじきのサラダ		チーズ、チキンハム、ほしひじき	もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、す、こしょう	2.6 g	3.3 g
	お魚パスタスープ (お魚パスタ)	○	たら	にんじん、おくら、カットえのきたけ、ほうれんそう	さとう、みずあめ、かこうでんぷん	コンソメ		
	七夕お星さま三色ゼリー				なつみかん果汁、水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、デキストリン、さとう、果糖、豆乳加工食品、メロン果汁	ゲル化剤、酸味料、香料		
納豆の日 鳥取県の学校給食で、人気のメニュー「スタミナ納豆」								
10月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	649 kcal	788 kcal
	スタミナ納豆	○	なっとう、とりにく	しょうが、にんにく、ねぎ	ごまあぶら、さとう	しょうゆ、酒、とうがらし	26.8 g	32.6 g
	ちくわとじゃがいものみそ煮		ちくわ、みそ	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし	1.9 g	2.3 g
	果物(オレンジ)			オレンジ				
11火	コッペパン 1食ノンエッグマヨネーズ		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、ノンエッグマヨネーズ	しお	589 kcal	791 kcal
	焼きそば(焼きそばパンの具)	○	ぶたにく、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん	ちゅうかめん	ソース	25.9 g	35.1 g
	洋風炒り豆腐		とうふ、とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ	こんにやく、あぶら	パセリ、コンソメ	2.3 g	2.9 g
	果物(すいか)			すいか 				
12水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	604 kcal	835 kcal
	マーボーナス丼	○	とりにく、だいず、とうふ、みそ	なす、たまねぎ、ほししいたけ、にら、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、でんぷん	とりがらだし、酒、しょうゆ	23.6 g	33.3 g
	焼きビーフン		ベーコン	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	ビーフン、あぶら	こしょう、とりがらだし、しょうゆ	1.8 g	2.6 g
	④国産ももゼリー				白桃ピューレー、グラニュー糖、果糖、水あめ、ぶどう糖	ゲル化剤、酸味料、香料		
13木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	630 kcal	793 kcal
	豚とゴーヤのみそ炒め	○	ぶたにく、あつあげ、みそ	たまねぎ、とうもろこし、にがうり、にんじん、にんにく、しょうが	あぶら、さとう		26.4 g	34.7 g
	春雨とわかめのすまし汁		さつまあげ、わかめ	もやし、にんじん、ねぎ	はるさめ	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.9 g	2.9 g
	④ごまなしミニフィッシュ		カタクチイワシ		さとう			
山口県の郷土料理「つしま」								
※小学校1、4年生は社会見学								
14金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	654 kcal	807 kcal
	とびうおの天ぷら	○	とびうお		こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	26.7 g	34 g
	つしま		とうふ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ	こんにやく、ごま、さとう	しょうゆ、す	1.5 g	1.7 g
	じゃがいものそぼろ煮		とりひきにく、だいず	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、さとう、でんぷん	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし		

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	小学校		中学校	
							たんぱく質 食塩相当量	kcal	たんぱく質 食塩相当量	kcal
18 火	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	579	kcal	716	kcal
	ゴーヤチャンプルー		ベーコン, とうふ, たまご	にがうり, たまねぎ, にんじん	あぶら, ごまあぶら	とりがらだし, しょうゆ, こしょう	24	g	31.6	g
	もずくスープ		とりにく, もずく	もやし, にんじん, カットえのきたけ		しょうゆ, こしょう, とりがらだし	2.4	g	2.7	g
	冷凍ベビーパイン			パイナップル (シロップ漬け)	さとう					
<b>やまぐちまるごとたべちゃろ献立</b> 山口県産の鶏肉、夏野菜、すいかなどの山口県食材をおいしくどうぞ！										
19 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	620	kcal	742	kcal
	スタミナ唐揚げ		とりにく	にんにく, しょうが	でんぶん, あぶら	こしょう, しょうゆ, みりん, 酒	25.1	g	30.9	g
	夏野菜のみそ汁		とうふ, わかめ, みそ	なす, たまねぎ, トマト, おくら, ねぎ	じゃがいも 	かつおだし, こんぶだし	1.4	g	2.3	g
	果物(すいか)			すいか 						
20 木	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	646	kcal	774	kcal
	夏野菜カレー		とりにく	たまねぎ, ピーマン, ズッキーニ, とうもろこし, トマト, にんにく, しょうが	じゃがいも, こむぎこ	こしょう, ウスターソース, カレールウ	25.4	g	31.9	g
	しらす干しと海藻のサラダ (和風ドレッシング)		しらすぼし, わかめ, くきわかめ	もやし たまねぎ, あかピーマン	あぶら, さとう	す, しお, かつおエキス, 香辛料	2.4	g	3.2	g
	冷凍シュークリーム		たまご, 脱脂粉乳		加糖脱脂練乳, ショートニング, ファットスブレッド, こむぎこ, さとう	しお, 乳化剤, 香料				