

令和2年度5月25日～6月5日 学校給食献立表



山口大学教育学部附属光小・中学校

山口入字教育字部局馬元小・中学校							
日(曜)	献立	主な材料				小学校 エネルギー	中学校 エネルギー
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもな調味料	家庭で とりたい 食品	家庭で とりたい 食品
25(月)	小学校2年生～中学校3年生給食開始					650	830
	むぎごはん			こめ むぎ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンチキンごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ さけ	緑黄色 野菜	緑黄色 野菜
26(火)	豆腐とたまねぎとわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ		けずりぶし こんぶ		
	豚丼	ぶたにく	にんじん いんげん たまねぎ しめじ	こめ むぎ こんにゃく さとう	こんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	570	780
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	もやしとささみとひじきのいため物 ㊥ひしもち (小学校は高学年のみ)	とりにく ひじき	にんじん もやし だいずもやし	あぶら ごま ひしもち	コンソメ しょうゆ	卵	卵
27(水)	小学校1年生給食開始					660	850
	カレーライス	ぎゅうにく レバー	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	カレーこ カレールウ ウスターソース ケチャップ		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツのソテー ㊥かに入り魚肉ソーセージ	ベーコン ぎょにくソーセージ	ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら	コンソメ こしょう	豆製品	豆製品
28(木)	ちらしずし		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 さとう	す さとう しお しょうゆ みりん	670	890
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏のからあげ	とりにく	しょうが	こむぎこ さとう あぶら	しょうゆ しお	小魚	果物
	高野豆腐と野菜の煮物 ㊥うまかってん	ぶたにく こうやどうふ だいず くらだいず アオサ かたくちいわし	にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう アーモンド かぼちゃのたねひまわりのたね ごま	けずりぶし こんぶ しょうゆ さとう さけ しお		
29(金)	アップルパン	だっしゅんにゅう	りんご	こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	630	850
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ケチャップソテー	ぶたにく	にんじん いんげん キャベツ にんにく	さとう あぶら	ケチャップ ウスターソース		
	ビーンズシチュー ㊥さくらんぼゼリー	とりにく ぶたにく レンズマメ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ さくらんぼゼリー	シチュールウ こしょう	魚	魚
1(月)	チキンライス	とりにく	たまねぎ グリンピース とうもろこし	こめ さとう あぶら	しお トマトパウダー	630	820
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	エビフライ (小学校1本、中学校2本)	えび		あぶら	しお こしょう	緑黄色 野菜	緑黄色 野菜
	コールスローサラダ クレープ (乳卵不使用)	チキンハム チーズ	にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	さとう ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう いちごジャム だいずあぶら	す		
2(火)	むぎごはん			こめ むぎ		690	910
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏と豚の甘酢あんかけ	とりにく ぶたにく レバー	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ す ケチャップ	果物	果物
	餃子スープ ㊥フルーツ杏にプリン (乳卵不使用)	ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ キャベツ もやし しょうが	こむぎこ ごまあぶら フルーツあんぱんにプリン	とりがらだし しょうゆ		
3(水)	チーズパン	チーズ だっしゅんにゅう		こむぎこ こめこ ショートニング	しお	650	840
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚とアスパラのソテー	ぶたにく	アスパラガス にんじん キャベツ しょうが	あぶら	グレイビーソース コンソメ こしょう	海そう	海そう
	薄大豆のスープ ㊥アセロラゼリー	ぶたにく とりにく あおだいず	にんじん パセリ たまねぎ	じゃがいも アセロラゼリー	コンソメ		
4(木)	むぎごはん			こめ むぎ		650	820
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	アジフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	ウスターソース	野菜	野菜
	生揚げとひじきの煮物 ㊥ヨーグルトゼリー	とりにく あつあげ だいず ひじき ヨーグルト	にんじん いんげん	こんにゃく さとう ゼリー	けずりぶし しょうゆ さけ		
5(金)	バーガーパン	だっしゅんにゅう		こむぎこ こめこ ショートニング	しお	660	850
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら	しお ケチャップ		
	チーズ入りポイル野菜 スコッチブロス	チーズ ベーコン レンズマメ	パセリ キャベツ にんじん セロリ パセリ たまねぎ	さとう おぎ	す コンソメ しお	いちも	いちも

※材料の都合等により献立を変更することがあります。加工食品については、主な原材料を記載しています。

献立表について

中学校のみ提供される給食もあるので、献立表をよく見て確認しましょう。



27(水)	カレーライス	ぎゅうにく レバー	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	カレーこ カレールウ ウスターソース ケチャップ	660	850
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	キャベツのソテー	ベーコン	ほうれんそう にんじん キャベツ とうもろこし	あぶら	コンソメ こしょう		
	㊥かに入り魚肉ソーセージ	ぎょにくソーセージ				豆製品	豆製品

【献立】
主食・牛乳・主菜・副食・その他の順に表示しています。
㊥のマークの料理は、中学校のみの提供になります。

【主な材料】
給食に使う材料を赤・緑・黄の3つのグループに分け、料理ごとに表示しています。

【エネルギー・家庭でとりたい食品】
小学生(3・4年生)、中学生が均等に配膳された給食を残さず食べたときに、とることができるエネルギー(kcal)を示しています。また、その日の家庭での食事に取り入れていただきたい食品を示しています。