



令和7年 4月給食献立予定表



美祢市学校給食センター

日 曜		こんだてめい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
9 水		わかめごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳・わかめ			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		607 24.7 2.4	721 28.8 3.2
		とり ぶた 鶏と豚のハンバーグ		ハンバーグ							
		はんぺん汁		はんぺん・とうふ		ほうれんそう・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				
		ごまドレッシングあえ				にんじん	はくさい・きゅうり		ごまドレッシング		
10 木		こくとう 黒糖パン	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こくとうパン		627 23.9 2.3	729 27.9 2.8
		パンネミートソース		ぶたにく		にんじん・トマト あおピーマン	たまねぎ・しめじ	パンネ	あぶら		
		ツナサラダ		ツナ		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	あぶら		
11 金		むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		708 23.2 2.0	831 27.1 2.7
		チキンカレー		とりにく・だいず		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	じゃがいも	あぶら カレーフレーク		
		わかめサラダ			わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
		カスタードクレープ						クレープ			
	入学・進級おめでとう  入学・新級 お祝い献立です。楽しんで食べてください。										
14 月		むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		595 23.3 1.5	706 27.3 2.1
		アジフライ		アジフライ				あぶら			
		な はな 菜の花のすまし汁		かまぼこ・とうふ	わかめ	なのはな・にんじん	だいこん・えのきたけ				
		ごまマヨネーズあえ				にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ		
15 火		むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		603 26.0 1.8	717 30.6 2.1
		マーボー豆腐		とうふ・ぶたにく あかみそ		にんじん・ねぎ	たけのこ・たまねぎ しいたけ・しょうが	でんぷん・さとう	ごまあぶら		
		はるさめの酢のもの		ささみフレーク		にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
16 水		むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		602 25.2 1.4	716 29.7 1.6
		ぶた 豚じゃが		ぶたにく・なまあげ		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが	じゃがいも・さとう	あぶら		
		おひたし		かつおぶし		にんじん ほうれんそう	もやし	さとう			
17 木		とうにゅう 豆乳パン	○		ぎゅうにゅう 牛乳			とうにゅうパン		589 23.7 2.1	712 28.8 2.8
		キャベツの焼きメンチ		キャベツメンチ							
		はるやさい 春野菜のポトフ		ウィンナー		にんじん アスパラガス	キャベツ・たまねぎ しめじ	じゃがいも			
		チーズサラダ		チーズ		こまつな・にんじん	きゅうり	さとう	あぶら		
	ミネドン給食の日：アスパラガス  										
アスパラガスには、疲労回復効果のある「アスパラギン酸」が豊富に含まれています。今日は厚保地区で栽培されたアスパラガスを使っています。											
18 金		むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ けんさんむぎ 米・県産麦		589 25.8 1.5	701 30.5 1.8
		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き		ぶたにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ しょうが	さとう	ごま・あぶら		
		うお 魚そうめん汁		うおそうめん とうふ あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ				

*この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。



日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂				
21 月	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		599 24.4 1.9	711 29.0 2.3
	さわらのしお 塩こうじ焼き		さわら								
	もずくのみそ汁		なまあげ・むぎみそ	もずく	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	からしあえ				こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	あぶら・ごま			
	かんさい はる しゅん かんじ か さわら あらわ せいちよう なまぎ か しゅうせうお しゅ 関西では春が旬のさわらは、漢字で書くと「鰯」と表します。成長とともに名前が変わる出世魚の1種です。										
22 火	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		603 27.7 1.6	718 32.9 1.9
	とうふ ちゅうかうに 豆腐の中華風煮		とうふ・かまぼこ とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ しょうが	でんぶん	ごまあぶら			
	パンパンジー		ささみフレーク		にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま・ねりごま あぶら			
23 水	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		620 27.1 1.3	727 32.2 1.8
	チキンチキンごぼう		とりにく		にんじん	ごぼう・えだまめ	さとう・でんぶん	あぶら			
	のりのすまし汁		とうふ・かまぼこ	のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ					
	れいとうよう 洋なし					ようなし					
やまぐちけん 山口県のソウルフードになりつつある「チキンチキンごぼう」は、やまぐちけん がっこうきゅうしよく 山口県の学校給食からうまれたメニューです。											
24 木	パン	○		ぎゅうにゅう 牛乳				パン		641 27.2 2.7	730 31.3 3.4
	マーシャルピーンズ		マーシャルピーンズ								
	ブレンオムレツ		ブレンオムレツ								
	コーンスープ		とりにく とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	マカロニ じゃがいも				
	アスパラガスのサラダ		ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ			
25 金	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		660 24.1 1.6	774 28.0 1.8
	キーマカレー		ぶたにく だいたすミート		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	パンこ	あぶら カレーフレーク			
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ しめじ	じゃがいも				
	ヨーグルト		ヨーグルト								
28 月	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		601 27.4 1.8	713 32.4 2.3
	げんまい 玄米つくね		げんまいつくね								
	かきたま汁		たまご・とうふ かまぼこ		ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん				
	あか 赤しそあえ				あかしそ	もやし・きゅうり					
30 水	むぎ 麦ごはん	○		ぎゅうにゅう 牛乳				こめ けんさんむぎ 米・県産麦		618 24.5 2.2	738 28.8 2.8
	ホイコーロー		ぶたにく・あかみそ		にんじん・こまつな	キャベツ・だけのこ しょうが・にんにく		ごまあぶら			
	すいぎょうざ 水餃子スープ		ぎょうざ・かまぼこ		にんじん・ねぎ ほうれんそう	もやし					
ちゅうかりょうり しせんりょうり ひと 中華料理のホイコーローは、四川料理の一つです。ゆでた豚肉を鍋に戻すという意味から、漢字では、「回鍋肉」と書きます。											

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

