



令和7年度 5月給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

日 曜	主 　　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					
こんだてめい 献立名		牛乳	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	秋吉小	秋芳中	
1 木	 【季節の行事 八十八夜】 はちじゅうはちや、りっしゅん、かぞへにちめ、しんちゃんでまわ 八十八夜は立春から数えて88日目のもので、ちょうど新茶が出回るところです。 										
	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		584 27.9 2.0	721 33.9 2.5
	サバの塩焼き ひじきの煮物		サバ ぶた肉	ひじき	にんじん インゲン	たまねぎ	こんにゃく さとう	油			
	小野茶めん汁		とうふ とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	小野茶めん				
2 金	 【季節の行事 子どもの日・端午の節句】 おとこ こ すこ せいちやう ねが 男の子の健やかな成長を願い、かぶとやよろい、こいのぼりを飾ってお祝いする日です。 しょうぶ湯に入ったり、かしわもちを食べたりして祝います。 										
	お祝いちらし寿司	○		県産あなご	県産牛乳 きざみのり	にんじん	ごぼう 枝豆	市内産米		577 22.1 1.5	700 26.7 1.9
	おかかあえ			花かつお		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	さとう			
	はんぺん汁 かしわもち			はんぺん	わかめ	にんじん	たまねぎ えのき	かしわもち			
7 水	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		587 24.4 2.1	723 29.8 2.7
	イワシの梅煮 なめこのみそ汁			とうふ 油あげ 県産麦みそ	いわし わかめ	にんじん	うめ だいこん なめこ	さとう じゃがいも			
	ちくわと野菜のゴマ炒め			ちくわ		にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		油 ごま		
8 木	 【秋吉小学校 1・2年生が そらめめむきに挑戦します！】 み ね し ん どう ちやう さい せい い 美祢市美東町で栽培されたそらめめを1・2年生がむきます。そらめめくんのベッド見つかるかな？ 										
	わかめごはん	○		県産牛乳 わかめ				市内産米 市内産押し麦		575 27.2 2.2	707 33.4 3.0
	山菜うどん			とり肉		にんじん ねぎ	山菜 しいたけ たまねぎ たけのこ	県産うどん			
	そらめめと切り干し大根の煮物			平天 厚揚げ		にんじん そらめめ	切り干し大根	さとう	油		
9 金	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		620 22.3 2.5	725 25.8 2.9
	メンチカツ こんぶあえ			メンチカツ	塩こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ		揚げ油		
	もずくのみそ汁			とうふ 油揚げ 県産みそ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき				
12 月	黒糖パン	○		県産牛乳				黒糖パン		685 24.7 3.3	791 28.3 4.0
	花野菜のクリームシチュー			とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ	じゃがいも	シチュールウ 油		
	プチプチサラダ				パールめん	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
13 火	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		585 23.0 1.9	732 28.2 2.4
	家常とうふ			厚揚げ ぶた肉 赤み そ		にんじん ビーマン	たまねぎ しいたけ	さとう かたくりこ	油 ごま油		
	春雨汁			ベーコン		にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ	春雨			
14 水	 【5月14日 マーマレードの日】 かんきつ かわ つか ぼんしよく オレンジやレモンなど柑橘類の皮を使って作るマーマレード。保存食にもなります。 鶏肉のマーマレードソースかけは、焼いた鶏肉にマーマレード、しょうゆ、酒でつくったソースをかけます。 										
	麦ごはん	○		県産牛乳				市内産米 市内産押し麦		547 25.0 21.0	706 30.7 3.0
	とり肉のマーマレードソースかけ			とり肉				マーマレード かたくり粉	油		
	豆乳 汁 いそかあえ			サケボール 豆乳 県産みそ	のり	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし ごぼう 白菜	こんにゃく さとう			
15 木	きなこ蒸しパン	○		県産牛乳				蒸しパンミックス		614 23.0 2.0	776 28.6 2.4
	大根ミートスパゲティ			秋吉台高原牛 ぶた肉 大豆ミート レンズ豆		にんじん トマト	だいこん たまねぎ しめじ しょうが にん にく	スパゲティ	油		
	海藻サラダ				海藻	にんじん	とうもろこし キャベツ		ドレッシング		

*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。

日 曜		こんだてめい 献立名	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		秋吉小	秋芳中
				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		
16 金		ミートボールカレー	○	ぶた肉 ミートボール レンズ豆	県産牛乳	にんじん グリンピー ス	たまねぎ	市内産米 市内産押し 麦 ジャがいも	カレールウ 油	610 21.2 2.3	831 28.3 2.9
		キャベツのソテー		ベーコン		小松菜 にんじん	キャベツ		油		
		中のみ)ヨーグルト			中のみ)ヨーグルト						
19 月		米粉パン マーシャルビーンズ	○		県産牛乳			米粉パン マーシャルビーンズ		847 31.8 4.2	
		ビーフシチュー		秋吉台高原牛		にんじん ブロッコ リー	たまねぎ しめじ	じゃがいも	油 シチュールウ		
		こまつナサラダ		まぐろ水煮		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
20 火		ゆかりごはん	○		県産牛乳	ゆかり		市内産米 市内産押し麦		562 21.2 1.7	719 26.2 2.2
		韓国風肉じゃが		ぶた肉 厚揚げ 赤み そ		にんじん 枝豆	たまねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく	油 ごま		
		酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう				
21 水		麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		641 18.2 1.3	817 22.2 1.6
		春巻き ビーフンサラダ		春巻き	わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ とうもろこ し	ビーフン	揚げ油 ドレッシング		
		中華スープ		とうふ 県産たまご		にんじん	玉ねぎ もやし えの き		ごま油		
22 木		黒糖蒸しパン	○		県産牛乳			黒糖 蒸しパンミックス		565 22.1 2.0	730 26.8 2.5
		高菜スパゲティ		ぶた肉		にんじん 高菜	玉ねぎ しめじ にん じく	スパゲティ	油		
		チーズサラダ			チーズ わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
23 金		【秋吉小学校1・2年生がグリーンピースむきに挑戦します】									
		まめごはん	○		県産牛乳	グリーンピース		市内産米		551 25.4 2.1	702 29.6 2.6
		さわらのみそマヨネーズ焼き		さわら みそ			たまねぎ		マヨネーズ		
		ごまあえ				にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	とうふ汁	とうふ		わかめ	にんじん	たまねぎ えのき	じゃがいも				
26 月		ウインナーサンド	○	ウインナー	県産牛乳	にんじん	キャベツ	県産コッパパン		709 25.7 3.9	806 28.5 4.4 中3なし
		カレースープ		とり肉 大豆		にんじん ブロッコ リー	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
27 火		【全国の料理：熊本県「タイピーエン」】 タイピーエンは、熊本県のご当地グルメで、春雨スープに、野菜や魚介類、たまごなどを加えて作ります。 もともとは、中国の家庭料理でしたが、熊本県で発展し根付きました。									
		麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		540 22.7 1.7	727 30.1 2.1 中3なし
		白身魚のレモン塩こうじ焼き		白身魚			レモン	塩こうじ	油		
		いそかあえ			のり	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	タイピーエン	とり肉			インゲン にんじん	たまねぎ もやし し いたけ	春雨	ごま油			
28 水		五目とりそぼろ丼	○	とり肉 たまご	県産牛乳	にんじん 枝豆	干しシタケ しょうが	市内産米 さとう こんにゃく	油	640 31.2 2.3	
		ツナサラダ		まぐろ水煮		にんじん ほうれん草	きゅうり		ドレッシング		
		厚揚げのみそ汁		厚揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
29 木		麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 市内産押し麦		557 23.7 2.0	744 30.5 2.7 中2・中 3なし
		豚肉のスタミナ炒め		ぶた肉 赤みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ 生しいたけ	さとう	油		
		かきたまもずくスープ		たまご とり肉	もずく	にんじん ねぎ	もやし	じゃがいも			
30 金		ポークハヤシ	○	ぶた肉 秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん グリンピー ス トマト	たまねぎ しめじ	市内産米 市内産押し麦	油 ハヤシライスルウ	605 19.3 2.2	781 23.6 2.7
		らっきょうサラダ		まぐろ水煮			きゅうり キャベツ とうもろこし らっ きょう		ドレッシング		



栄養計算の方法が変わりました。今までは、七訂食品成分表を使用していましたが、5月より八訂食品成分表を使用することになり、今まで計算式で求めていた栄養価が、実際の食品から計測できるようになりました。七訂と八訂を比較すると、同じ食品でも八訂の方がエネルギーが1割程度低くなっています。(たくさん食べられるようになったという訳ではありません) 給食の量が足りないのでは？とご心配される方もいらっしゃると思いますが、従来の七訂で計算すると同じになります。ご不明な点がございましたら、栄養教諭までご連絡ください。