



4月 学校給食予定献立表



←HPはこちらから



令和7年度

山陽小野田市学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料						栄養価		家庭で とりたい 食品		
		主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・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 種実類 油脂類	小学校		中学校	
8	火	ごはん	○	おやこどんぐり 親子丼の具	鶏肉 たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		576 26.8	718 32.8		
				キャベツのマヨあえ	ロースハム 	牛乳		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし 	砂糖			くだもの	
9	水	わかめごはん	○	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のうま煮	豚肉 平天 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	562 25.5	700 31.5		
				たくあんあえ				たくあん きゅうり キャベツ	砂糖				たまご	
10	木	ごはん	○	ごもく 五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま 油	564 25.1	702 30.8		
				つみれ汁	たらつみれ 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが 	じゃがいも				かいそう	
11	金	こめこ 米粉パン はちみつ&マーガリン	○	さかな お魚カツ	あじ スケソウダラ 豆乳			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	594 24.0	709 28.8		
				ABCスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも マカロニ 				種実類	
				オレンジ		牛乳		オレンジ	パン はちみつ	マーガリン				
14	月	ごはん	○	ほいこーろー 回鍋肉	豚肉 みそ 		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖	ごま油	570 22.8	708 27.5		
				すいぎょうざ 水餃子スープ	水餃子 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし					いも類	
【入学・進級お祝い献立】ご入学、ご進級おめでとうございます。今日は人気メニューのビーフカレーと春らしいいちごゼリーでお祝いします。														
15	火	むぎ 麦ごはん	○	ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース		油	609 20.5	751 24.7		
				ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖	油			乳製品	
				お祝いちごゼリー		牛乳			いちごゼリー 米 麦					
16	水	せ わ 背割りパン	○	ウインナー 1食ケチャップ	ウインナー						623 24.2	717 27.4		
				ゆでキャベツ		牛乳		キャベツ 	パン				さかな	
				ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも					
17	木	ゆかりごはん	○	さんさい 山菜うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん みずな ねぎ	たまねぎ わらび なめこ ふき えのきたけ	うどん 		592 27.1	703 31.9		
				きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	豚肉 		にんじん こまつな	切干大根	砂糖	油			種実類	
				ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト	赤しそ 		米					
【食育の日】毎月19日の食育の日には、地場産食材をたくさん使った給食を実施します。山口県内でとれたおいしい食材を味わいましょう。														
18	金	こめこ 米粉パン 県産いちごジャム	○	ミートボールのトマト煮	チキンボール ベーコン		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	618 24.1	746 28.8		
				ひじきと大豆のサラダ	大豆 	牛乳			パン 県産いちごジャム				たまご	
					だいず ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
【もずくの日】4月の第3日曜日はもずくの日です。もずくのほとんどは沖縄県で生産されており、もずくを県内外に広くPRするためにもずくの日が制定されました。もずくはミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。														
21	月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮	いわし			だいこん 	砂糖 でんぶん		574 21.0	715 25.3		
				ミニトマト		牛乳	ミニトマト 		米				やさい	
				もずくのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも					
22	火	ごはん	○	ちゅうかどんぐり 中華丼の具	豚肉 いか		にんじん さやえんどう	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぶん	油	558 23.6	703 28.9		
				はるま 春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	でんぶん はるさめ 小麦粉	油			いも類	
23	水	こめこ 米粉パン マーシャルピーンズ	○	ポトフ	豚肉 		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも 		609 28.1	756 34.4		
						牛乳			パン	マーシャルピーンズ			乳製品	
				ほうれんそうのソテー	ウインナー		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし		油				
【スマイル給食の日】今年度からアレルギーのない給食の日を「スマイル給食の日」として紹介します！みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。														
24	木	 ごはん	○	カレー風味そぼろ煮	豚ひき肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さいとも しらす 砂糖	油	563 23.1	703 28.0		
				あまず 甘酢あえ	鶏ささみ水煮 	牛乳			米				やさい	
							にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖					
25	金	こくとう 黒糖パン	○	ミートスパゲッティ	牛肉 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	砂糖 スパゲッティ	油	634 24.9	780 30.2		
				コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油			くだもの	
28	月	ごはん	○	さわらの西京焼き	さくら みそ						609 28.9	733 34.2		
				けんちん汁	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ 	さいとも	油			かいそう	
				アーモンド		牛乳			米	アーモンド				
30	水	こめこ 米粉パン ブルーベリージャム	○	クリームシチュー	鶏肉 	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		591 23.3	719 27.8		
						牛乳			パン ブルーベリージャム				種実類	
				フルーツカクテル				みかん もも パイン アロエ	ぶどうゼリー				種実類	

- ★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。
- ★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。
- ★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。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。

