



令和7年1月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

中学校・小学校（親子・菊川）コース

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類		
8水	ごはん						ごはん		567 kcal	700 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、しらたき 砂糖	サラダ油	22.3 g	26.6 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	砂糖		1.3 g	1.6 g
	〔正月料理〕お雑煮は1年の無事を祈り、正月に食べる伝統的な日本料理です。地域によって味付けや使用する食材はさまざまです。									
9木	ごはん						ごはん		579 kcal	703 kcal
	白玉雑煮	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ	白玉もち、さといも		20.2 g	23.3 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						1.5 g	1.8 g
	紅白なます				にんじん	だいこん	砂糖			
10金	ごはん						ごはん		645 kcal	757 kcal
	卵スープ	○	鶏卵、豆腐		ねぎ	はくさい、たまねぎ	でんぶん		27.5 g	31.0 g
	煮込みハンバーグ	○	ハンバーグ				砂糖、でんぶん		1.9 g	2.2 g
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ（卵なし）		
〔地場産週間〕14日から20日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をいただきます。〔地場産給食〕はくさい、ブロッコリー、いちごは、下関市でとれたものです。いちごには、体の調子を整えてかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。										
14火	パン						パン		617 kcal	767 kcal
	クリーム煮	○	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	26.0 g	31.1 g
	フルーツあえ					バナナ、パイナップル 県産みかん、もも、いちご			2.2 g	2.8 g
	県産小魚			県産小魚						
15水	ごはん						ごはん		568 kcal	701 kcal
	親子どんぶり	○	鶏肉、鶏卵、かまぼこ		にんじん	たまねぎ、ねぎ	砂糖	サラダ油	24.4 g	29.4 g
	細切りサラダ			県産芽ひじき	にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、サラダ油	2.0 g	2.4 g
	ごはん						ごはん		599 kcal	729 kcal
16木	さつまい	○	鶏肉、麦みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さといも	サラダ油	23.8 g	27.9 g
	あじあじれんこん		県産あじ		にんじん	県産れんこん、グリーンピース	でんぶん、砂糖	揚げ油	2.4 g	2.8 g
	県産のり佃煮			県産のり佃煮						
	〔地場産給食〕キャベツは、下関市でとれたものです。									
17金	麦ごはん						ごはん、山口県産押麦		625 kcal	778 kcal
	鯨カレー	○	鯨肉、鶏レバー、県産大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	23.4 g	27.9 g
	キャベツのサラダ					キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.3 g	2.8 g
	〔給食週間〕20日～24日が学校給食週間です。山口県や下関市産の食材を使った料理や大阪府の料理、カナダの料理、昔の給食献立が登場します。詳しくは、給食たより給食週間号をご覧ください。（地場産物たっぷり献立）「下関あったかスープ」には、山口県産のあんこうを使っています。あんこうは、下関市水産物5大ブランドのひとつです。下関市では、日本で一番多くあんこうがとれます。また、かぶは、下関市でとれたものです。かぶのように土の中で育つ根菜類は、体を温める効果があります。味わってください。									
20月	ごはん						ごはん		544 kcal	716 kcal
	下関あったかスープ	○	県産あんこう、県産豆腐		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ、しょうが			23.6 g	30.1 g
	ポークジンジャー		豚肉		ごまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	1.6 g	2.2 g
	ヨーグルト（中のみ）			ヨーグルト						
〔カナダの料理〕プーティンはカナダのファストフードのひとつで、油で揚げたじゃがいもの上に、グレイビーソースをかけて、チーズをトッピングしたものです。										
21火	パン						パン		632 kcal	776 kcal
	りんごジャム	○					りんごジャム		24.6 g	30.2 g
	チキンヌードルスープ		鶏肉		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、セロリ	マカロニ	サラダ油	2.1 g	2.8 g
	プーティン		牛肉、豚肉	チーズ		たまねぎ	じゃがいも	揚げ油、サラダ油		
〔山口県の郷土料理〕けんちょうは、山口県で広く親しまれている郷土料理です。大根と豆腐を油で炒めて、砂糖としょうゆなどで汁気がなくなるまで煮含めて作ります。										
22水	ごはん						ごはん		636 kcal	758 kcal
	けんちょう	○	豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、砂糖	サラダ油	26.2 g	30.2 g
	県産たまご焼き		県産玉子焼き						1.6 g	2.0 g
	ゆずきちあえ				にんじん	はくさい、ゆずきち酢	砂糖			
〔昔の給食〕今日の給食は、今から136年前の明治22年、日本で初めて給食が始まったときの献立を現代風にアレンジしたものです。										
23木	ごはん						ごはん		621 kcal	764 kcal
	みそ汁	○	生揚げ、麦みそ	わかめ		たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		29.1 g	35.1 g
	さばの塩焼き		さば塩焼き						2.7 g	3.3 g
	梅がっおあえ		かつおぶし			キャベツ、きゅうり、ねり梅				
〔大阪府の料理〕大根めしは大阪府の郷土料理のひとつです。大阪の農家では、お米を節約するためにたっぷりの大根を入れて炊いていたそうです。										
24金	大根めし	○	角天、油揚げ		にんじん	だいこん	アルファ化米、もち米	サラダ油	591 kcal	695 kcal
	かしわのすき焼き		鶏肉、生揚げ			はくさい、ねぎ	しらたき、砂糖		23.3 g	27.3 g
	揚げたこ焼き					みかん	たこ焼き	揚げ油	2.1 g	2.8 g
	みかん									
27月	ごはん						ごはん		665 kcal	840 kcal
	八宝菜	○	豚肉、いか		にんじん、ごまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ たけのこ、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	22.6 g	27.1 g
	春巻き		春巻き					揚げ油	1.7 g	2.2 g
	中華あえ				にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油		
28火	パン						パン		581 kcal	731 kcal
	ソーススパゲティ	○	豚肉、かまぼこ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ	サラダ油	23.8 g	29.2 g
	白菜とリンごのサラダ					はくさい、きゅうり、りんご	砂糖	サラダ油	2.4 g	3.1 g
	ごはん						ごはん		622 kcal	768 kcal
29水	カレーいり豆腐	○	豆腐、鶏肉、鶏卵		にんじん	たまねぎ、スイートコーン グリーンピース	砂糖	サラダ油	30.9 g	36.9 g
	ツナサラダ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ（卵なし）	1.5 g	2.0 g
	ごはん						ごはん		587 kcal	723 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉、角天、生揚げ、白みそ		にんじん、さやいんげん	ごぼう	じゃがいも、ごんにゃく、砂糖	ごま、サラダ油	23.2 g	27.4 g
30木	甘酢あえ				にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖		1.7 g	2.2 g
	ごはん						ごはん		583 kcal	702 kcal
	ビーランとひじきのスープ	○	鶏肉	ひじき	にんじん、ねぎ	たまねぎ	ビーラン、じゃがいも		20.9 g	24.8 g
	マーボー大根		豆腐、豚肉、赤みそ、白みそ		にんじん、にら	だいこん、たまねぎ、たけのこ しょうが、しいたけ	でんぶん、砂糖	サラダ油、ごま油	1.3 g	1.6 g
31金	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー			

★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、J A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。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します。（他の日と使い回ししています）