



令和7年12月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

小学校 Bコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			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	
1月	ごはん 牛肉とごぼうのたまごじ 梅がつおあえ 小魚	○	牛肉、鶏卵、ちくわ かつおぶし		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう キャベツ、きゅうり、ねり梅	ごはん 砂糖	サラダ油	574 kcal 26.3 g 1.6 g
(関門交流の日)北九州市と下関市の交流給食です。下関市では北九州発祥の『焼きうどん』を紹介します。関門海峡を挟んだお隣の市の味を楽しみましょう。									
2月	減ごはん 焼きうどん いわしの甘露煮 塩こんぶあえ	○	豚肉、かまぼこ かつおぶし いわし甘露煮		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、キャベツ	ごはん 県産うどん	サラダ油	576 kcal 23.5 g 1.8 g
(地場産給食)ねぎ豚どんぶりには下関産の白菜を使用する予定です。旬の白菜を味わっていただきましょう。									
3月	ごはん ねぎ豚どんぶり ひじきのマヨネーズあえ みかん	○	豚肉 まぐろ水煮	ひじき	にんじん ほうれんそう	白ねぎ、たまねぎ、はくさい もやし、しめじ キャベツ	ごはん しらたき、でんぶん 砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし)	サラダ油	584 kcal 23.6 g 1.3 g
4月	ごはん 魚そうめん汁 豚肉とじゃがいも揚げ炒め	○	お魚パスタ 豚肉、角天	わかめ	にんじん にんじん、さやいんげん	たまねぎ、えのきたけ	ごはん じゃがいも、砂糖	揚げ油、サラダ油	587 kcal 20.9 g 1.8 g
(地場産給食)スイートポテトサラダには下関産のさつまいもを使用する予定です。味わっていただきましょう。									
5月	パン トマトシチュー スイートポテトサラダ	○	ミートボール ベーコン、いんげん豆		トマト、にんじん トマトジュース	キャベツ、たまねぎ スイートコーン、にんにく みかん、パインアップル、りんご	パン 砂糖	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	616 kcal 23.3 g 2.0 g
8月	ごはん のつべい汁 トントんれんこん	○	鶏肉、豆腐、油揚げ 豚肉竜田揚げ		にんじん、ねぎ にんじん	だいこん れんこん	ごはん さといも、こんにゃく でんぶん でんぶん、砂糖		624 kcal 21.2 g 1.3 g
9月	ごはん キムチ鍋 味噌汁肉団子 切り干し大根のナムル	○	豚肉、豆腐、麦みそ 肉団子		にんじん、にら	はくさい、もやし、しめじ 白菜キムチ、白ねぎ、にんにく	ごはん ごま油	ごま油	584 kcal 23.4 g 2.4 g
10月	ごはん すきやき たくあんのごま炒め ミニゼリー	○	牛肉、生揚げ	しらす干し	にんじん	はくさい、ごぼう、たまねぎ 白ねぎ たくあん	ごはん やきふ、しらたき、砂糖 ごま、ごま油 ミニゼリー(もも)	サラダ油 ごま油	598 kcal 23.4 g 1.8 g
(地場産給食)だんご汁には下関産のさつまいもを使用する予定です。味わっていただきましょう。									
11月	ごはん だんご汁 とりめし りんご	○	油揚げ、麦みそ 白みそ 鶏肉		にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	たまねぎ、だいこん、しめじ ごぼう、しいたけ りんご	ごはん やせうま風平めん さつまいも 砂糖	サラダ油	610 kcal 22.6 g 2.0 g
(地場産給食)白菜のミルク煮には下関産のブロッコリーを使用する予定です。旬は11月から3月です。味わっていただきましょう。									
12月	パン 白菜のミルク煮 フレンチサラダ	○	鶏肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん	はくさい、たまねぎ しめじ キャベツ、きゅうり パインアップル	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	580 kcal 24.7 g 2.2 g
15月	ごはん おでん アーモンドあえ ふりかけ	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	だいこん キャベツ、もやし	ごはん さといも、こんにゃく 砂糖 砂糖		573 kcal 24.2 g 1.6 g
16月	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ	○	豆腐、豚肉、赤みそ 白みそ		にんじん、ねぎ にんじん	たまねぎ、しょうが、しいたけ もやし、きゅうり	ごはん でんぶん、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 ごま油	614 kcal 27.4 g 2.0 g
(行事食:大晦日 31日)大きい鯨を食べると大きい年をとることができると言われ、昔から大晦日にも鯨を食べる風習があります。場産給食)こまあえには下関産のキャベツを使用する予定です。									
17月	くら飯 ちくわ磯辺天ぷら ごまあえ ヨーグルト	○	鶏肉、油揚げ ちくわ磯辺天ぷら		にんじん ほうれんそう、にんじん	ごぼう、たけのこ、グリーンピース しょうが、しいたけ キャベツ	アルファ化米、もち米 砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま	627 kcal 26.4 g 2.2 g
(行事食:冬至 22日)冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われ、昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。冬至にはゆず湯に入る習慣もあります。									
18月	麦ごはん パンブキンカレー 海そうサラダ	○	鶏肉、鶏レバー	牛乳 海藻サラダ、わかめ	かぼちゃ、にんじん にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、スイートコーン	ごはん、山口県産押麦 砂糖	サラダ油 サラダ油	626 kcal 20.4 g 2.5 g
19月	パン ABCスープ 照り焼きチキン 白菜とりんごのサラダ 豆乳プリンタルト	○	ベーコン 照り焼きチキン		にんじん	たまねぎ はくさい、きゅうり、りんご	パン マカロニ、じゃがいも 砂糖		653 kcal 24.2 g 2.5 g
22月	ごはん みそ汁 さば和風カレー煮 おかかあえ	○	凍り豆腐、油揚げ、麦みそ さば和風カレー煮 かつおぶし	わかめ		たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖		641 kcal 25.4 g 3.0 g
23月	ごはん 卵とチーズのふわふわスープ チリソース炒め	○	鶏卵、ベーコン 牛肉、鶏レバー いんげん豆、ひよこ豆	粉チーズ	にんじん にんじん、トマト ピーマン	たまねぎ、しめじ にんにく、たまねぎ	ごはん パン粉 砂糖	サラダ油	574 kcal 22.8 g 1.4 g
24月	ごはん うま煮 酢の物	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ	しらす干し、わかめ	にんじん、さやいんげん	ごぼう、たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	572 kcal 24.6 g 1.6 g

★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。
★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。(他の日と使い回しています)