



令和7年12月分 学校給食献立表



小学校 Bコース

※よくかんで食べましょう								
日	献立名	牛乳	赤色の食べもの		緑色の食べもの		黄色の食べもの	
			主に体をつくるはたらき		主に体の調子を整えるはたらき		主にエネルギーになるはたらき	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海さう	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・穀実類
1月 1 ごはん 牛肉とごぼうのたまごとじ 梅がつおあえ 小魚	○	牛乳,鶏卵,ちくわ かつおぶし 小魚		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
(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めましょう。								
2月 2 減ごはん 焼きうどん いわしの甘露煮 塩こんぶあえ	○	豚肉,ひまばこ 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	県産うどん	サラダ油	576 kcal 26.3 g 1.6 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 3 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	じらつき,でんぶん 砂糖	サラダ油	584 kcal 23.6 g 1.3 g
4月 4 ごはん 魚そめん汁 豚肉とじやがいもの揚げ炒め	○	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 じやがいも,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 5 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 ペーパン,いんげん豆	生クリーム	トマト,にんじん トマトソース	キャベツ,たまねぎ スイートコーン,にんにく みかん,バインアップル,りんご	パン さつまいも	サラダ油 マヨネーズ(卵なし)	616 kcal 23.3 g 2.0 g
6月 6 ごはん のっつい汁 トンテンれんこん	○	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,砂糖	揚げ油	624 kcal 21.2 g 1.3 g
7月 7 ごはん キムチ鍋 味付け肉団子 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		ごま油	584 kcal 23.4 g 2.4 g
8月 8 ごはん すきやき たくあんのごま炒め ミニゼリー	○	牛丼,生揚げ		にんじん しらす干し	はくさい,ごぼう,たまねぎ 白ねぎ たくあん	ごはん やきふ,しらつき,砂糖	サラダ油	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。								
9月 9 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,しらつき 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。								
10月 10 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 バインアップル	パン 砂糖	サラダ油	580 kcal 24.7 g 2.2 g
11月 11 ごはん おでん アーモンドあえ ふりかけ	○	鶏肉,らくわ,生揚げ		にんじん こまつな	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	アーモンド	573 kcal 24.2 g 1.6 g
12月 12 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	たまねぎ,しょうが,しいたけ	ごはん でんぶん,砂糖	サラダ油,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。								(地
13月 13 くじら飯 くわくわ磯辺天ぶら ごまあえ ヨーグルト	○	鶏肉,油揚げ くわくわ磯辺天ぶら		にんじん ほうれんそう,にんじん ヨーグルト	ごぼう,たけのこ,グリーンピース キャベツ	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油	627 kcal 26.4 g 2.2 g
(行事食:冬至 22日)冬至にかぼちや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、かぼちやを食べていました。								
14月 14 麦ごはん パン 海そうラダ	○	鶏肉,鶏レバー	牛乳	かぼちや,にんじん	たまねぎ,グリーンピース	ごはん,山口県産押麦	サラダ油	626 kcal 20.4 g 2.5 g
15月 15 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	○	ペーパン 照り焼きチキン		にんじん	たまねぎ	パン マカロニ,じやがいも	サラダ油	653 kcal 24.2 g 2.5 g
16月 16 ごはん みそ汁 さば和風カレー煮 おひかあえ	○	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		もやし	ごはん じやがいも		641 kcal 25.4 g 3.0 g
17月 17 ごはん 卵チーズのふわふわスープ チリソース炒め	○	鶏卵,ペーパン 牛肉,鶏レバー いんげん豆,ひよこ豆	粉チーズ	にんじん	たまねぎ,しめじ	ごはん パン粉	サラダ油	574 kcal 22.8 g 1.4 g
18月 18 ごはん うま煮 酢の物	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ		にんじん,さやいんげん しらす干し,わかめ	ごぼう,たけのこ,しいたけ キャベツ,きゅうり	ごはん じやがいも 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・献立が急きよ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、海そば類には、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)