

# 令和7年12月分 学校給食献立表



新下関学校給食センター



※よくかんで食べましょう。

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		
(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。										
1月	ごはん	○	豚肉		にんじん	白ねぎ,たまねぎ,はくさい,もやし,しめじ	ごはん		639 kcal 26.6 g 1.6 g	759 kcal 30.8 g 2.2 g
	ねぎ豚どんぶり		まぐろ水煮	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	しらたき,でんぶん	サラダ油		
	ひいきのマヨネーズあえ		ヨーグルト				砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)		
(イベント給食)ボートレース給食の日です。下関市には、ボートレース場があります。本日は「BOAT RACE 下関」をイメージしたメニューを提供します。										
2火	ごはん	○	県産あんこう,豆腐,麦みそ	わかめ	にんじん	はくさい,しめじ	ごはん		707 kcal 32.1 g 2.4 g	844 kcal 38.3 g 2.9 g
	ゴーゴー！あんこう丼みそ汁		牛肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,しょうが	パン			
	本当に着！コロコロステーキ					キャベツ,スイートコーン	砂糖	サラダ油,ごま油		
(地場産給食)白菜のミルク煮には下関産のプ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。										
3水	パン	○	鶏肉	牛乳,チーズ	プロッコリー,にんじん	はくさい,たまねぎ,しめじ	パン		573 kcal 24.7 g 2.2 g	712 kcal 29.9 g 2.9 g
	白菜のミルク煮					キャベツ,きゅうり,バインアップル	じやがいも	サラダ油		
	フレンチサラダ						砂糖	サラダ油		
(門間交流の日)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。門間海峡を挟んだお隣の市の味を楽しみましょう。										
4木	減ごはん	○	豚肉,かまぼこ,かいつおぶし		にんじん,ねぎ	たまねぎ,たけのこ,キャベツ	ごはん		571 kcal 22.9 g 2.0 g	700 kcal 26.8 g 2.4 g
	焼うどん		鶏甘露煮				県産うどん	サラダ油		
	いわしの甘露煮		塩昆布			はくさい,きゅうり				
5金	ごはん	○	お魚パスタ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきだけ	ごはん		583 kcal 20.7 g 1.7 g	710 kcal 24.3 g 2.3 g
	魚そうめん汁		豚肉,角天		にんじん,さやいんげん		じやがいも,砂糖	揚げ油,サラダ油		
	豚肉とじやがいもの揚げ炒め									
6月	ごはん	○	豚肉,豆腐,麦みそ		にんじん,にら	はくさい,もやし,しめじ,白菜キムチ,白ねぎ	ごはん		583 kcal 23.5 g 2.4 g	703 kcal 27.1 g 2.8 g
	キムチ鍋		肉団子							
	味付け肉団子				にんじん	切り干し大根,きゅうり	ごま,ごま油			
7木	ごはん	○					ごはん		627 kcal 21.2 g 1.3 g	769 kcal 25.0 g 1.7 g
	のっべい汁		鶏肉,豆腐,油揚げ		にんじん,ねぎ	だいこん	さといも,こんにゃく でんぶん			
	トンテンれんこん		豚肉竜田揚げ		にんじん	れんこん	でんぶん,砂糖	揚げ油		
(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。										
8水	パン	○	ミニホール,ペーパン いんげん豆,ひよこ豆		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	パン		614 kcal 23.4 g 2.0 g	764 kcal 28.4 g 2.6 g
	トマトシチュー		生クリーム			みかん,バインアップル,りんご	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)		
	スイートポテトサラダ									
9木	ごはん	○	牛肉,生揚げ		にんじん	はくさい,ごぼう,たまねぎ,白ねぎ	ごはん		609 kcal 24.0 g 1.9 g	739 kcal 28.4 g 2.2 g
	すきやき		しらす干し			たくあん	やきふ,しらたき,砂糖	サラダ油		
	たくあんのごま炒め					みかん		ごま,ごま油		
10水	ごはん	○	漬り豆腐,油揚げ,麦みそ	わかめ		たまねぎ,しめじ	ごはん		649 kcal 25.7 g 3.0 g	760 kcal 29.1 g 3.4 g
	みそ汁		さば和風カレー煮			じやがいも				
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな	もやし	砂糖			
11月	ごはん	○	鶏肉,ちくわ,生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん	ごはん		573 kcal 24.2 g 1.6 g	701 kcal 28.5 g 1.9 g
	おでん				こまつな	キャベツ,もやし	さといも,こんにゃく 砂糖	アーモンド		
	アーモンドあえ									
(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。 (地場産給食)ごまあえには下関産のキャベツを使用する予定です。										
12火	くじら飯	○	鯨肉,油揚げ		にんじん	ごぼう,たけのこ,グリーンピース,しょうが じいたけ	アルブ化米,もち米 砂糖	サラダ油	554 kcal 22.7 g 2.0 g	663 kcal 27.3 g 2.7 g
	ちくわ磯辻天ぶら		ちくわ磯辻天ぶら					揚げ油		
	ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
(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。										
13水	麦ごはん	○	パンブキンカレー	牛乳	かぼちゃ,にんじん	たまねぎ,グリーンピース	ごはん,山口県産押麦		624 kcal 20.4 g 2.5 g	770 kcal 23.8 g 2.9 g
	海そうラダ			海藻サラダ,わかめ	にんじん	キャベツ,スイートコーン	サラダ油			
	ごはん						砂糖	サラダ油		
14木	マー婆ー豆腐	○	豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しょが,しいたけ	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	615 kcal 27.4 g 2.1 g	753 kcal 32.7 g 2.5 g
	中華サラダ				にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油		
	ごはん		鶏肉,ちくわ,生揚げ		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ,しいたけ	ごはん			
15月	うま煮				しらす干し,わかめ	じやがいも,さやいんげん	じやがいも,砂糖	サラダ油	569 kcal 24.7 g 1.7 g	694 kcal 28.9 g 2.0 g
	酢の物					キャベツ,きゅうり	砂糖			
	りんご					りんご				
(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。										
16火	ごはん	○	油揚げ,麦みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,だいこん,しめじ	ごはん		603 kcal 22.3 g 2.0 g	739 kcal 26.3 g 2.3 g
	だんご汁		鶏肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しおり	やせうま風平めん さつまいも			
	とりめし						砂糖,でんぶん	サラダ油		

★学校給食の山口県産食材の利用について、「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。