



# 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すしよ。											
1月	ごはん	○					ごはん		639 kcal	759 kcal	
	ねぎ豚どんぶり		豚肉		にんじん	白ねぎ,たまねぎ,はくさい,もやし,しめじ	しらたき,でんぶん	サラダ油	26.6 g	30.8 g	
	ひじきのマヨネーズあえ		まぐろ水煮	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごまマヨネーズ(卵なし)	1.6 g	2.2 g	
	ヨーグルト			ヨーグルト							
(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	○					ごはん		707 kcal	844 kcal	
	ゴーゴー！あんこう艇みそ汁		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			32.1 g	38.3 g	
	本命1着！コロロステーキ		牛肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,しょうが	砂糖	サラダ油,ごま油	2.4 g	2.9 g	
	～ゆで野菜をそえて～					キャベツ,スイートコーン					
フルーツケーキ						洋梨のケーキ					
(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すしよ。											
3水	パン	○					パン		573 kcal	712 kcal	
	白菜のミルク煮		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	じゃがいも	サラダ油	24.7 g	29.9 g	
	フレンチサラダ					キャベツ,きゅうり,パインアップル	砂糖	サラダ油	2.2 g	2.9 g	
(開門交流の日) 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。開門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	○					ごはん		571 kcal	700 kcal	
	焼きうどん		豚肉,かまぼこ,かつおぶし		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	22.9 g	26.8 g	
	いわしの甘露煮		鰯甘露煮						2.0 g	2.4 g	
	塩こんぶあえ			塩昆布		はくさい,きゅうり					
5金	ごはん	○					ごはん		583 kcal	710 kcal	
	魚そうめん汁		お魚パスタ	わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ			20.7 g	24.3 g	
	豚肉とじゃがいもの揚げ炒め		豚肉,角天		にんじん,さやいんげん		じゃがいも,砂糖	揚げ油,サラダ油	1.7 g	2.3 g	
8月	ごはん	○					ごはん		583 kcal	703 kcal	
	キムチ鍋		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		ごま油	23.5 g	27.1 g	
	味噌汁		肉団子						2.4 g	2.8 g	
	切り干し大根のナムル			にんじん	切り干し大根,きゅうり		ごま,ごま油				
9火	ごはん	○					ごはん		627 kcal	769 kcal	
	のっぺい汁		鶏肉,豆腐,油揚げ		にんじん,ねぎ	だいこん	さといも,こんにやく		21.2 g	25.0 g	
	トントんれんこん		豚肉竜田揚げ		にんじん	れんこん	でんぶん,砂糖	揚げ油	1.3 g	1.7 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すしよ。											
10水	パン	○					パン		614 kcal	764 kcal	
	トマトシチュー		ミートボール,ベーコン 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		サラダ油	23.4 g	28.4 g	
	スイートポテトサラダ			生クリーム		みかん,パインアップル,りんご	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	2.0 g	2.6 g	
11木	ごはん	○					ごはん		609 kcal	739 kcal	
	すきやき		牛肉,生揚げ		にんじん	はくさい,ごぼう,たまねぎ,白ねぎ	やきふ,しらたき,砂糖	サラダ油	24.0 g	28.4 g	
	たくあんのごま炒め			しらす干し		たくあん	ごま,ごま油		1.9 g	2.2 g	
	みかん					みかん					
12金	ごはん	○					ごはん		649 kcal	760 kcal	
	みそ汁		凍り豆腐,油揚げ,麦みそ	わかめ		たまねぎ,しめじ	じゃがいも		25.7 g	29.1 g	
	さば和風カレー煮		さば和風カレー煮						3.0 g	3.4 g	
	おかつあえ		かつおぶし		ごまつな	もやし	砂糖				
15月	ごはん	○					ごはん		573 kcal	701 kcal	
	おでん		鶏肉,ちくわ,生揚げ	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも,こんにやく		24.2 g	28.5 g	
	アーモンドあえ				ごまつな	キャベツ,もやし	砂糖	アーモンド	1.6 g	1.9 g	
	ふりかけ										
(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。											
16火	くじら飯	○							554 kcal	663 kcal	
	ちくわ磯辺天ぷら		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 しいたけ	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油			
	ごまあえ		ちくわ磯辺天ぷら			ほうれんそう,にんじん	キャベツ	揚げ油	22.7 g	27.3 g	
	ミニゼリー						砂糖	ごま	2.0 g	2.7 g	
17水	パン	○					パン		660 kcal	793 kcal	
	ABCスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ,じゃがいも		24.5 g	29.5 g	
	照り焼きチキン		照り焼きチキン						2.7 g	3.5 g	
	白菜とりんごのサラダ					はくさい,きゅうり,りんご	砂糖	サラダ油			
豆乳プリンタルト						豆乳プリンタルト					
(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木	麦ごはん	○					ごはん,山口県産押麦		624 kcal	770 kcal	
	パンパキンカレー		鶏肉,鶏レバー	牛乳	かぼちゃ,にんじん	たまねぎ,グリーンピース		サラダ油	20.4 g	23.8 g	
	海そうサラダ			海藻サラダ,わかめ	にんじん	キャベツ,スイートコーン	砂糖	サラダ油	2.5 g	2.9 g	
19金	ごはん	○					ごはん		615 kcal	753 kcal	
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,しょうが,しいたけ	でんぶん,砂糖	サラダ油,ごま油	27.4 g	32.7 g	
	中華サラダ				にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	ごま油	2.1 g	2.5 g	
22月	ごはん	○					ごはん		569 kcal	694 kcal	
	うま煮		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	じゃがいも,こんにやく	砂糖	サラダ油	24.7 g	28.9 g
	酢の物			しらす干し,わかめ		キャベツ,きゅうり	砂糖		1.7 g	2.0 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すしよ。											
23火	ごはん	○					ごはん		603 kcal	739 kcal	
	だんご汁		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	やせうま風平めん さつまいも		22.3 g	26.3 g	
	とりめし		鶏肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう,しいたけ	砂糖,でんぶん	サラダ油	2.0 g	2.3 g	
	りんご					りんご					

★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・献立が急ぎょ変更になる場合があります。ご了承ください。