



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 A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 たんばく質 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						ごはん		574 kcal
	牛肉とごぼうのたまごとじ	○	牛肉、鶏卵、ちくわ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう	砂糖	サラダ油	26.3 g
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ、きゅうり、ねり梅			1.6 g
	小魚			小魚					
(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よ。									
2火	ごはん						ごはん		584 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	23.6 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)	1.3 g
	みかん					みかん			
3水	ごはん						ごはん		587 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			20.9 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	1.8 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すよ。									
4木	パン						パン		616 kcal
	トマトシチュー	○	ミートボール ペーコン、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		サラダ油	23.3 g
	スイートポテトサラダ			生クリーム			さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	2.0 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。関門海峡を挟んだお隣の市の味を楽しみましょう。									
5金	減ごはん						ごはん		576 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	23.5 g
	いわしの甘露煮		いわし						1.8 g
	塩こんぶあえ			塩昆布		はくさい、きゅうり			
8月	ごはん						ごはん		584 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、にんにく		ごま油	23.4 g
	味付け肉団子		肉団子						2.4 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		624 kcal
	のっぺい汁	○	鶏肉、豆腐、油揚げ		にんじん、ねぎ	だいこん	さいいも、こんにやく でんぶん		21.2 g
	トントれんこん		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
10水	ごはん						ごはん		598 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	23.4 g
	たくあんのごま炒め			しらす干し		たくあん	ごま、ごま油		1.8 g
	ミニゼリー						ミニゼリー(もも)		
(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よ。									
11木	パン						パン		580 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
	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
(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よ。									
12金	ごはん						ごはん		610 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		22.6 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	サラダ油	2.0 g
	りんご					りんご			
15月	ごはん						ごはん		573 kcal
	おでん	○	鶏肉、ちくわ、生揚げ		にんじん	だいこん	さいいも、こんにやく 砂糖		24.2 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
	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て、昔から大晦日にも鯨を食べる風習があります。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	ごはん						ごはん		627 kcal
	くら飯	○	豚肉、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	26.4 g
	ちくわ磯辺天ぷら		ちくわ磯辺天ぷら			キャベツ	砂糖	揚げ油	2.2 g
	ごまあえ				ほうれんそう、にんじん		砂糖	ごま	
	ヨーグルト			ヨーグルト					
(行事食: 冬至 22日) 冬至にカボチャ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、カボチャを食べていました。冬至にはゆず湯に入る習慣もあります。									
17水	麦ごはん						ごはん、山口県産押麦		626 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
	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
18木	パン						パン		653 kcal
	ABCスープ	○	ペーコン		にんじん	たまねぎ	マカロニ、じゃがいも		24.2 g
	照り焼きチキン		照り焼きチキン			はくさい、きゅうり、りんご	砂糖	サラダ油	2.5 g
	白菜とりんごのサラダ						豆乳プリンタルト		
	豆乳プリンタルト								
19金	ごはん						ごはん		614 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
	中華サラダ				にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油	2.0 g
22月	ごはん						ごはん		641 kcal
	みそ汁	○	凍り豆腐、油揚げ、麦みそ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		25.4 g
	さば和風カレー煮		さば和風カレー煮		ごまつな	もやし	砂糖		3.0 g
	おかかあえ		かつおぶし						
23火	ごはん						ごはん		574 kcal
	卵とチーズのふわふわスープ	○	鶏卵、ペーコン	粉チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ	パン粉		22.8 g
	チリソース炒め		牛肉、鶏レバー いんげん豆、ひよこ豆		にんじん、トマト ピーマン	にんにく、たまねぎ	砂糖	サラダ油	1.4 g
24水	ごはん						ごはん		572 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	24.6 g
	酢の物			しらす干し、わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖		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・献立が急ぎ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)