



令和8年1月分 学校給食献立表



※よくかんでゆっくり食べましょう

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・種類類	
8木	ごはん 大根の煮物 酢みそあえ	○	豚肉,角天,生揚げ 白みそ		にんじん,さやいんげん にんじん	だいこん,ごぼう キャベツ,きゅうり	ごはん こんにゃく,砂糖	サラダ油 砂糖	552 kcal 20.5 g 1.2 g
9金	パン 卵スープ 白身魚フライ 千切りじゃがいものサラダ	○	鶏卵,豆腐 白身フライ まぐろ水煮		ねぎ	はくさい,たまねぎ きゅうり,キャベツ	パン てんぷん じゃがいも,砂糖	 揚げ油 サラダ油	593 kcal 29.5 g 2.7 g
(地場産週間) 13日から19日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をいただきます。 (地場産給食) いちごは、下関市でとれたものを使用する予定です。いちごには、体の調子を整えてかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。									
13火	麦ごはん 鯨カレー フルーツあえ	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ,グリーンピース バナナ,いちご,パインアップル, 県産みかん,もも	ごはん,山口県産押麦 じゃがいも	サラダ油	641 kcal 21.5 g 2.2 g
14水	ごはん 豆腐とかぶのスープ あじあじれんこん 県産のりの佃煮	○	県産豆腐,県産豚肉 県産あじ小口切り		にんじん,ねぎ にんじん	かぶ,キャベツ,たまねぎ 県産れんこん,グリーンピース	ごはん てんぷん てんぷん,砂糖	 揚げ油	578 kcal 23.6 g 1.7 g
(地場産給食) 白菜は、下関市でとれたものを使用する予定です。									
15木	減ごはん かしわうどん 県産納豆 白菜と小松菜の煮びたし	○	県産鶏肉,かまぼこ 県産納豆 油揚げ		にんじん,ねぎ こまつな,にんじん	たまねぎ はくさい,もやし	ごはん 県産うどん 砂糖	 サラダ油	573 kcal 24.2 g 2.1 g
16金	パン 県産りんごジャム いり卵 県産ひじきのマヨネーズあえ	○	鶏卵,県産鶏肉,かまぼこ まぐろ水煮		にんじん 県産芽ひじき	たまねぎ,スイートコーン, グリーンピース キャベツ	パン 県産りんごジャム じゃがいも,砂糖	 サラダ油 ごま, マヨネーズ(卵なし)	634 kcal 31.0 g 2.8 g
(給食週間) 19日～23日が学校給食週間です。詳しくは、給食だより給食週間号をご覧ください。 (地場産物たっぷり献立)「あったかスープ」には、山口県産の鶏肉を使っています。「ポークジンジャー」に使用するキャベツは下関市産を使用する予定です。									
19月	ごはん あったかスープ ポークジンジャー チーズキャンディー	○	県産鶏肉,かまぼこ 県産豚肉		にんじん,ねぎ にんじん	だいこん,たまねぎ,しょうが たまねぎ,キャベツ,しょうが, にんにく	ごはん 砂糖	 サラダ油	576 kcal 25.6 g 1.9 g
(愛知県の料理) みそおでんは、大豆と塩だけで作られたハチみそをベースにした濃厚なだし汁で具材を煮込んだおでんです。									
20火	ごはん みそおでん ごまマヨネーズあえ みかんゼリー	○	鶏肉,はんぺんおわん種, 生揚げ,かんもどき,ハチみそ まぐろ水煮		にんじん にんじん	だいこん キャベツ,きゅうり	ごはん さといも,こんにゃく, 砂糖 砂糖	 ごま, マヨネーズ(卵なし)	704 kcal 28.4 g 2.4 g
(山口県の郷土料理) けんちょうは、山口県で広く親しまれている郷土料理です。大根と豆腐を油で炒めて、砂糖としょうゆなどで汁気がなくなるまで煮含めて作ります。									
21水	ごはん けんちょう 県産たまご焼き ゆずきちあえ	○	豆腐,油揚げ 県産玉子焼き		にんじん	だいこん はくさい,ゆずきち酢	ごはん さといも,砂糖	サラダ油 砂糖	635 kcal 27.2 g 1.9 g
(昔の給食) 今日の給食は、今から137年前の明治22年、日本で初めて給食が始まったときの献立を現代風にアレンジしたものです。									
22木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	○	生揚げ,麦みそ さば塩焼き	わかめ		たまねぎ,えのきたけ キャベツ,きゅうり,たくあん	ごはん さつまいも	 ごま	642 kcal 28.7 g 2.9 g
(イタリアの料理) パンツェロッティは、ピザ生地で作った具材を包み、三日月形に折りたたんで油で揚げた料理です。 (地場産給食) イタリアンサラダには、下関市でとれたブロッコリーを使用する予定です。									
23金	パン リポリータ パンツェロッティ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	○	白いんげん豆,ベーコン 鶏肉		にんじん,トマト ブロッコリー	キャベツ,たまねぎ,セロリ,にんにく きゅうり,スイートコーン, レモン果汁	パン パッツォーネ 砂糖	オリーブ油 揚げ油 オリーブ油	655 kcal 25.9 g 2.4 g
(正月料理) お雑煮は1年の無事を折り、正月に食べる伝統的な日本料理です。地域によって味付けや使用する食材はさまざまです。									
26月	ごはん 白玉雑煮 子持ちししゃもの甘露煮 紅白なます	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ ししゃも甘露煮		にんじん,ねぎ にんじん	しいたけ だいこん	ごはん 白玉もち,さといも 砂糖	 揚げ油	578 kcal 20.2 g 1.6 g
27火	ごはん 親子どんぶり 切り干し大根の甘酢あえ ぼんかん	○	鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ,えのきたけ 切り干し大根,キャベツ,きゅうり	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま	575 kcal 24.5 g 1.9 g
28水	ひじきごはん 豚肉のコロッケ シーフードサラダ	○	鶏肉,油揚げ まぐろ水煮	ひじき	にんじん,さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ,きゅうり	アルファ化米,もち米, 砂糖 砂糖	サラダ油 揚げ油 サラダ油	585 kcal 21.9 g 1.8 g
29木	ごはん ちゃんこ鍋 きんぴら	○	鶏肉団子,豆腐,油揚げ 豚肉		にんじん にんじん,さやいんげん	はくさい,だいこん,白ねぎ, えのきたけ ごぼう	ごはん しらたき,砂糖	 ごま,サラダ油	562 kcal 22.8 g 1.5 g
30金	パン クリームスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 小魚	○	鶏肉	牛乳	ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,スイートコーン,しめじ はくさい,きゅうり,りんご	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	586 kcal 26.8 g 2.1 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山ログループ、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(他の日と使い回ししています)。