

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		緑色の食べもの		黄色の食べもの		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			主に体をつくるはたらき 肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	主に体の調子を整えるはたらき 色のこい野菜	その他の野菜・果物	主にエネルギーになるはたらき 米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
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 砂糖	サラダ油	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	ごはん パン でんぶん じゃがいも,砂糖	サラダ油 揚げ油	593 kcal 29.5 g 2.7 g
13 火	(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しょう。 (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。								
14 水	麦ごはん 鯨カレー フルーツあえ	○	鯨肉		にんじん	たまねぎ,グリンピース バナナ,いちご,パンアップル,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
15 木	(地場産給食) かぶは、下関市でとれたものを使用する予定です。かぶのように土の中で育つ根菜類は体を温める効果があります。味わっていただきましょう。								
16 金	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,グリンピース	ごはん でんぶん 砂糖 揚げ油		578 kcal 23.6 g 1.7 g
19 月	(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。 (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。「ポークシンジャー」に使用するキャベツは下関市産を使用する予定です。								
20 火	ごはん あつたかスープ ポークシンジャー 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 チーズ	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
21 水	(愛知県の料理) みそおでんは、大豆と塩だけで作られたハ丁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。								
22 木	ごはん みそおでん ごまヨネーズあえ みかんゼリー	○	鶏肉,はんぺんおわん棒,生揚げ,がんもどき,ハ丁みそ 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 砂糖 砂糖 ごま, ヨネーズ(卵なし) みかんゼリー		704 kcal 28.4 g 2.4 g
23 金	(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合めて作ります。								
26 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	○	豆腐,油揚げ 県産玉子焼き		にんじん しらす干し	だいこん はくさい,ゆずきち酢	ごはん 砂糖		635 kcal 27.2 g 1.9 g
27 火	(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。								
28 水	ごはん 親子どんぶり 切り干し大根の甘酢あえ ほんかん	○	生揚げ,麦みそ さば塩焼き		わかめ さば塩焼き	たまねぎ,えのきだけ 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
29 木	(イタリアの料理) パンツェロッティは、ピザ生地で具材を包み、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。								
30 金	パン リボリータ 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,セロリー,にんにく きゅうり,スイートコーン,レモン果汁	パン オリーブ油 揚げ油 オリーブ油 豆乳パンナコッタ		655 kcal 25.9 g 2.4 g
(正月料理) お雑煮は1年の無事を祈り、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 じしゃもの甘露煮		にんじん,ねぎ にんじん	だいたけ だいこん	ごはん 白玉もち,さといも 砂糖		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 ほんかん	○	鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ にんじん	たまねぎ,えのきだけ 切り干し大根,キャベツ,きゅうり ほんかん	ごはん 砂糖 砂糖 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	ごぼう キャベツ,きゅうり	パン アルファ化米,もち米,サラダ油 豚肉のコロッケ 砂糖 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	はくさい,だいこん,白ねぎ, えのきだけ ごぼう	ごはん じらす干し,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		パン ブロッコリー,にんじん キャベツ,きゅうり 小魚	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		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)。