

# 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

中学校・小学校(親子・菊川)コース

日	献立名	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	
		牛乳 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類			
8 木	ごはん	豚肉,角天,生揚げ 白みそ				ごはん		552 kcal	680 kcal	
	大根の煮物			にんじん さやいんげん	だいこん,ごぼう	こんにゃく,砂糖	サラダ油	20.5 g	24.4 g	
	酢みそあえ			にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖		1.2 g	1.4 g	
9 金	ごはん	鶏卵,豆腐 白身フライ 千切りじやがいものサラダ		ねぎ	はくさい,たまねぎ	ごはん		599 kcal	734 kcal	
	卵スープ					てんぶん		26.2 g	31.1 g	
	白身魚フライ						揚げ油	1.7 g	2.1 g	
13 火	まぐろ水煮				きゅうり,キャベツ	じゃがいも,砂糖	サラダ油			
	(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。									
	パン					パン		634 kcal	775 kcal	
14 水	県産りんごジャム	県産鶏肉,かまぼこ まぐろ水煮				県産りんごジャム		31.0 g	37.6 g	
	いり卵			にんじん	たまねぎ,スイートコーン グリーンピース	じゃがいも,砂糖	サラダ油	2.8 g	3.7 g	
	県産ひじきのマヨネーズあえ		県産芽ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)			
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。									
	ごはん	県産豆腐,県産豚肉 県産あじ小口切り 県産のりの佃煮		にんじん,ねぎ	かぶ,キャベツ,たまねぎ	ごはん		578 kcal	703 kcal	
	豆腐とかぶのスープ			にんじん	県産れんこん,グリンピース	てんぶん,砂糖	揚げ油	23.6 g	27.5 g	
	あじあじれんこん							1.7 g	2.0 g	
16 金	県産のりの佃煮		県産のりの佃煮							
	(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。									
	減ごはん	県産鶏肉,かまぼこ 県産納豆 白菜と小松菜の煮びたし				ごはん		573 kcal	703 kcal	
17 土	かしわうどん		にんじん,ねぎ	たまねぎ	県産うどん			24.2 g	28.1 g	
	県産納豆							2.1 g	2.6 g	
	白菜と小松菜の煮びたし		油揚げ	こまつな,にんじん	はくさい,もやし	砂糖	サラダ油			
(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産を使用する予定です。										
19 月	ごはん	県産鶏肉,かまぼこ 県産豚肉 チーズキャンディー				ごはん		576 kcal	694 kcal	
	あったかスープ		にんじん,ねぎ	だいこん,たまねぎ,しょうが				25.6 g	30.1 g	
	ポークジンジャー		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが	砂糖	サラダ油		1.9 g	2.4 g	
20 火	チーズキャンディー		チーズ		にんにく					
	(イタリアの料理) パンツェロッティは、ビ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。									
21 水	パン	白いんげん豆 ベーコン		にんじん,トマト	キャベツ,たまねぎ,セロリー にんにく	パン		655 kcal	775 kcal	
	リボリータ						オリーブ油	25.9 g	30.3 g	
	パンツェロッティ					パリソーネ	揚げ油	2.4 g	3.2 g	
22 木	イタリアンサラダ	鶏肉		プロッコリー	きゅうり,スイートコーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油			
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ				
	(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。									
23 金	ごはん	生揚げ,まみそ さば塩焼き	わかめ		たまねぎ,えのきだけ	ごはん		642 kcal	791 kcal	
	みそ汁		さば塩焼き			さつまいも		28.7 g	34.7 g	
	さばの塩焼き							2.9 g	3.6 g	
24 土	たくあんあえ				キヤベツ,きゅうり,たくあん	ごま				
	(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。									
	ごはん									
25 日	けんちょう	豆腐,油揚げ 県産玉子焼き				ごはん		635 kcal	760 kcal	
	県産たまご焼き							27.2 g	31.4 g	
	ゆずきちあえ		しらす干し		はくさい,ゆずきちあえ	砂糖		1.9 g	2.2 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。										
26 月	ごはん	鶏肉,ほんべんおわん種,生揚げ,がんもどき,ハ丁みそ				ごはん		704 kcal	856 kcal	
	みそおでん			にんじん	だいこん	さといも,こんにゃく 砂糖		28.4 g	34.0 g	
	ごまマヨネーズあえ			にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	2.4 g	2.9 g	
27 火	みかんゼリー									
	(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。									
	ごはん									
28 水	白玉雑煮	ししゃも甘露煮		にんじん,ねぎ	しいたけ	ごはん		578 kcal	702 kcal	
	子持ちししゃもの甘露煮					白玉もち,さといも		20.2 g	23.3 g	
	紅白なます			にんじん	だいこん			1.6 g	1.8 g	
29 木	パン	鶏肉,牛乳				パン		586 kcal	737 kcal	
	クリームスパゲティ			プロッコリー	たまねぎ,スイートコーン しめじ	スパゲティ	サラダ油	26.8 g	32.5 g	
	白菜とりんごのサラダ			にんじん	はくさい,きゅうり,りんご	砂糖	サラダ油	2.1 g	2.8 g	
30 金	小魚									
	ひじきごはん	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	アルファ化米,もち米 砂糖	サラダ油	585 kcal	708 kcal	
	豚肉のコロッケ					豚肉のコロッケ	揚げ油	21.9 g	25.6 g	
	シーフードサラダ							1.8 g	2.2 g	
31 土	ごはん	鶏肉団子,豆腐,油揚げ				ごはん		562 kcal	685 kcal	
	ちゃんこ鍋			にんじん	はくさい,だいこん,白ねぎ えのきだけ	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	22.8 g	26.9 g	
	きんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう	ごま,サラダ油		1.5 g	2.0 g	
32 日	ごはん	鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきだけ	砂糖	サラダ油	575 kcal	700 kcal	
	親子どんぶり			にんじん	切り干し大根,キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	24.5 g	29.3 g	
	切り干し大根の甘酢あえ							1.9 g	2.3 g	
	ぽんかん									

★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・献立が急きよ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、海うそ類には、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)