



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	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 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						ごはん		552 kcal	680 kcal
	大根の煮物	○	豚肉,角天,生揚げ		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		白みそ		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						ごはん		599 kcal	734 kcal
	卵スープ	○	鶏卵,豆腐		ねぎ	はくさい,たまねぎ	でんぶん		26.2 g	31.1 g
	白身魚フライ		白身フライ					揚げ油	1.7 g	2.1 g
	千切りじゃがいものサラダ		まぐろ水煮			きゅうり,キャベツ	じゃがいも,砂糖	サラダ油		
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すよう。									
	パン						パン		634 kcal	775 kcal
	県産りんごジャム	○					県産りんごジャム		31.0 g	37.6 g
	いり卵		鶏卵,県産鶏肉 かまぼこ		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		まぐろ水煮	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)		
14 水	(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すよう。									
	ごはん						ごはん		578 kcal	703 kcal
	豆腐とかぶのスープ	○	県産豆腐,県産豚肉		にんじん,ねぎ	かぶ,キャベツ,たまねぎ	でんぶん		23.6 g	27.5 g
	あじあじれんこん		県産あじ小口切り		にんじん	県産れんこん,グリーンピース	でんぶん,砂糖	揚げ油	1.7 g	2.0 g
	県産のりの佃煮			県産のり佃煮						
15 木	(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						ごはん		573 kcal	703 kcal
	かしわうどん	○	県産鶏肉,かまぼこ		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		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		
16 金	(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。									
	麦ごはん						ごはん,山口県産押麦		641 kcal	797 kcal
	鯨カレー	○	豚肉		にんじん	たまねぎ,グリーンピース	じゃがいも	サラダ油	21.5 g	25.7 g
	フルーツあえ					バナナ,いちご,パイナップル 県産みかん,もも			2.2 g	2.7 g
19 月	(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。「ボークジンジャー」に使用するキャベツは下関産を使用する予定です。									
	ごはん						ごはん		576 kcal	694 kcal
	あったかスープ	○	県産鶏肉,かまぼこ		にんじん,ねぎ	だいこん,たまねぎ,しょうが			25.6 g	30.1 g
	ボークジンジャー		県産豚肉		にんじん	たまねぎ,キャベツ,しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	1.9 g	2.4 g
	チーズキャンディー			チーズ						
20 火	(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。									
	パン						パン		655 kcal	775 kcal
	リポリータ	○	白いんげん豆 ペーコン		にんじん,トマト	キャベツ,たまねぎ,セロリー にんにく		オリーブ油	25.9 g	30.3 g
	パンツェロッティ						パプリカソース	揚げ油	2.4 g	3.2 g
	イタリアンサラダ		鶏肉		ブロッコリー	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			
21 水	(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。									
	ごはん						ごはん		642 kcal	791 kcal
	みそ汁	○	生揚げ,麦みそ	わかめ		たまねぎ,えのきたけ	さつまいも		28.7 g	34.7 g
	さばの塩焼き		さば塩焼き						2.9 g	3.6 g
	たくあんあえ					キャベツ,きゅうり,たくあん	ごま			
22 木	(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。									
	ごはん						ごはん		635 kcal	760 kcal
	けんちょう	○	豆腐,油揚げ		にんじん	だいこん	さといも,砂糖	サラダ油	27.2 g	31.4 g
	県産たまご焼き		県産玉子焼き						1.9 g	2.2 g
	ゆずきちあえ			しらす干し		はくさい,ゆずきち酢	砂糖			
23 金	(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。									
	ごはん						ごはん		704 kcal	856 kcal
	みそおでん	○	鶏肉,はんぺんおわん種,生揚げ,がんもどき,ハ丁みそ		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		まぐろ水煮		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
	みかんゼリー						みかんゼリー			
26 月	(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						ごはん		578 kcal	702 kcal
	白玉雑煮	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		にんじん,ねぎ	しいたけ	白玉もち,さといも		20.2 g	23.3 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						1.6 g	1.8 g
	紅白なます				にんじん	だいこん	砂糖			
27 火	パン						パン		586 kcal	737 kcal
	クリームスパゲティ	○	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	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					はくさい,きゅうり,りんご	砂糖	サラダ油	2.1 g	2.8 g
	小魚			小魚						
28 水	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	○	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	サラダ油	1.8 g	2.2 g
29 木	ごはん						ごはん		562 kcal	685 kcal
	ちゃんこ鍋	○	鶏肉団子,豆腐,油揚げ		にんじん	はくさい,だいこん,白ねぎ えのきたけ			22.8 g	26.9 g
	きんぴら		豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき,砂糖	ごま,サラダ油	1.5 g	2.0 g
30 金	ごはん						ごはん		575 kcal	700 kcal
	親子どんぶり	○	鶏肉,鶏卵,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ	砂糖	サラダ油	24.5 g	29.3 g
	切り干し大根の甘酢あえ				にんじん	切り干し大根,キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	1.9 g	2.3 g
	ぼんかん					ぼんかん				

★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。(他の日と使い回しています)