



れい わ ねん ど がつ ぶん
令和7年度1月分

がっこう きゅうしよく こんだて ひょう
学校給食献立表



しものねしりつ ちやうど だつにっ きやうしはきやうじつりよう じやう
下関市立中部学校給食共同調理場

※よくかんで食べましょう

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭にとって ほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
9金	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 かき揚げ ししゃもの甘露煮		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		704 kcal 23.9 g	590 kcal 21.1 g	乳製品
13火	ごはん いり卵 県産ひじきのマヨネーズあえ ふりかけ（のり香味）	○	鶏卵 県産鶏肉 かき揚げ まぐろ水煮	県産寄ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、スイートコーン グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも、砂糖 砂糖	サラダ油 ごま、マヨネーズ（卵なし）	741 kcal 32.9 g	621 kcal 28.5 g	果物
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、県産鶏肉 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 でんぷん でんぷん、砂糖	サラダ油 油、揚げ油	720 kcal 28.2 g	607 kcal 24.6 g	いも類
15木	減ごはん かしわうどん 白菜と小松菜の煮びたし 県産納豆	○	県産鶏肉、かき揚げ 油揚げ 県産納豆		にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	たまねぎ はくさい 、ちやし	ごはん 県産うどん 、砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	709 kcal 28.8 g	592 kcal 25.4 g	小魚
16金	麦ごはん 鯨カレー フルーツあえ	○	鯨肉		にんじん	しょうが、たまねぎ、グリーンピース バナナ、いちご 、パイナップル 県産みかん 、もも	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	797 kcal 25.7 g	659 kcal 22.4 g	海そう類
19月	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、セロリー にんにく きゅうり、スイートコーン レモン果汁	パン バリツオーネ 砂糖 豆乳パンナコッタ	オリーブ油 揚げ油 オリーブ油	772 kcal 30.3 g	658 kcal 26.1 g	きのこ類
20火	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（2個ずつ）	○	県産鶏肉、かき揚げ 県産鶏肉		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	705 kcal 30.9 g	592 kcal 26.9 g	豆・豆製品
21水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	○	生揚げ、あみそ さばの塩焼き	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		755 kcal 31.4 g	645 kcal 28.8 g	緑黄色野菜
22木	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 県産たまご焼き		にんじん しらす干し	だいこん はくさい 、ちやし 県門ゆずきちあえ	ごはん さといも、砂糖 砂糖	サラダ油	751 kcal 31.1 g	639 kcal 27.7 g	その他の野菜
23金	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、がんもどき、八丁み そ、まぐろ水煮	こんにぶ	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 みかんゼリー		815 kcal 33.4 g	692 kcal 28.7 g	乳製品
26月	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 小魚	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	728 kcal 32.4 g	598 kcal 27.4 g	種実類
27火	ごはん 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 白身魚フライ 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 でんぷん じゃがいも、砂糖	揚げ油 サラダ油	728 kcal 31.0 g	601 kcal 26.5 g	緑黄色野菜
28水	ごはん 大根の煮物 酢みそあえ ぼんかん	○	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 ぼんかん	ごはん こんにゃく、砂糖 砂糖	サラダ油	711 kcal 26.1 g	597 kcal 22.9 g	魚
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、たまねぎ 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	718 kcal 28.9 g	601 kcal 25.4 g	果物
30金	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 豚肉のコロッケ 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	719 kcal 26.0 g	603 kcal 22.6 g	豆・豆製品

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気を付けください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。