



# 令和7年度1月分 学校給食献立表



# 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

月曜日										火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
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		家庭でとってほしい食品										
			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	行事食 お正月献立	○	鶏肉・かまぼこ油揚げ ししゃもの甘露煮		にんじん,ねぎ にんじん	じいだけ たいこん	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)	13日~19日 地場産週間	○	鶏肉・豚肉・かまぼこ まぐろ水煮	昆布海苔ひじき	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										
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	かま,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 でんぶん,砂糖	サラダ油 油,揚げ油	720 kcal 28.2 g	607 kcal 24.6 g										
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,かまぼこ 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 めくさい,もやし	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										
16 金	麦ごはん 鯨カレー フルーツあえ		○	鶏肉		にんじん	しょうが,たまねぎ,グリンピース バナナ,いちご,バインアップル 県産みかん,もも	ごはん,山口県産みかん じゃがいも	サラダ油	797 kcal 25.7 g	659 kcal 22.4 g										
19 月	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	イタリアの料理 19日~23日 給食週間 特別献立	○	白いんげん豆,ベーコン 鶏肉	白いんげん豆,ベーコン フロッコリー	にんじん,トマト	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 パリオーネ 砂糖 オリーブ油 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										
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)	地場産給食	○	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	たいこん,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										
21 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ	昔の給食	○	生揚げ,みそ さばの塩焼き	わかめ		たまねぎ,えのきだけ	ごはん さつまいも		755 kcal 31.4 g	645 kcal 28.8 g										
22 木	ごはん けんちょう 県産たまご焼き ゆずきちあえ	山口県の郷土料理	○	豆腐,油揚げ 県産たまご焼き		にんじん じらす干し		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										
23 金	ごはん みそおでん ごママヨネーズあえ みかんゼリー	愛知県の料理	○	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	こんぶ	にんじん にんじん	たいこん キャベツ,きゅうり	ごはん さといも,こんにゃく 砂糖 ごま,マヨネーズ(卵なし) みかんゼリー		815 kcal 33.4 g	692 kcal 28.7 g										
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	牛乳	パン,にんじん	たまねぎ,スイートコーン,じめじ 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 サラダ油	728 kcal 32.4 g	598 kcal 27.4 g										
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	ごはん でんぶん 揚げ油 じゃがいも,砂糖 サラダ油		728 kcal 31.0 g	601 kcal 26.5 g										
28 水	ごはん 大根の煮物 酢みそあえ ほんかん		○	豚肉,角天生揚げ 白みそ		にんじん,さやいんげん	たいこん,ごぼう キャベツ,きゅうり ほんかん	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										
29 木	ごはん ちゃんこ鍋 きんひら		○	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,たいこん,たまねぎ 白ねぎ,えのきだけ 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										
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,さやいんげん	こぼう キャベツ,きゅうり	アルファ化米 もち米,砂糖 揚げ油 砂糖	サラダ油 サラダ油	719 kcal 26.0 g	603 kcal 22.6 g										

※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つけください。

※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。