

令和8年1月分 学校給食献立表



※よくかんで食べましょう。

新下関学校給食センター

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	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・穀実類		
(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。										
9 金	ごはん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		にんじん,ねぎ	しいたけ	ごはん		579 kcal 20.1 g 1.7 g	702 kcal 23.3 g 1.8 g
	白玉雑煮		ししゃも甘露煮				白玉もち,さといも			
	子持ちししゃもの甘露煮				にんじん	だいこん	砂糖			
	紅白なます									
(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、体の調子を整えて病気を予防するビタミンCが多く含まれています。										
13 火	麦ごはん	○	鶏肉		にんじん	たまねぎ,グリンピース	ごはん,山口県産押麦		684 kcal 24.0 g 2.6 g	830 kcal 27.8 g 3.0 g
	鯛カレー					バナナ,いちご,バインアップル,県産みかん,もも	じゃがいも			
	フルーツあえ		チーズ							
14 水	パン	○					パン		634 kcal 30.8 g 2.8 g	776 kcal 37.6 g 3.6 g
	県産りんごジャム		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,グリンピース	県産りんごジャム			
	いわい卵		まぐろ水煮	県産芽ひじき	ほれんそう	キャベツ	じゃがいも,砂糖	サラダ油		
	県産ひじきのマヨネーズあえ			県産のり佃煮			砂糖	ごま		
(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。										
15 木	ごはん	○	豆腐,県産豚肉		にんじん,ねぎ	かぶ,キャベツ,たまねぎ	ごはん		589 kcal 23.5 g 1.8 g	717 kcal 27.6 g 2.0 g
	豆腐とかぶのスープ		県産あじ小口切り		にんじん	県産れんこん,グリンピース	でんぶん			
	あじあじれんこん						砂糖	揚げ油		
	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。										
16 金	減ごはん	○	県産鶏肉,かまぼこ		にんじん,ねぎ	たまねぎ	ごはん		549 kcal 24.1 g 2.2 g	671 kcal 28.0 g 2.6 g
	かわいうどん		おかつのぶし		こまつな	はくさい,もやし	県産うどん,砂糖			
	おひたし		県産納豆							
	県産納豆									
(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,豆腐,かまぼこ		にんじん,ねぎ	だいこん,たまねぎ,しょうが	ごはん		565 kcal 26.1 g 1.7 g	692 kcal 31.2 g 2.0 g
	あったかスープ		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,でんぶん	サラダ油		
	ポークジンジャー									
(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。										
20 火	ごはん	○	みそ汁			たまねぎ,えのきだけ	ごはん		642 kcal 28.7 g 3.0 g	791 kcal 34.7 g 3.6 g
	さばの塩焼き		さば塩焼き				さつまいも			
	たくあんあえ					キャベツ,きゅうり,たくあん	砂糖	ごま		
	(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		654 kcal 25.8 g 2.5 g	775 kcal 30.3 g 3.2 g
	リボリータ						オリーブ油			
	パンツェロッティ		鶏肉				パリオーネ	揚げ油		
	イタリアンサラダ		豆乳・パンナコッタ				砂糖	オリーブ油		
(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。										
22 木	ごはん	○	豆腐,油揚げ		にんじん	だいこん	ごはん		632 kcal 27.2 g 2.0 g	756 kcal 31.4 g 2.3 g
	けんちょう		県産玉子焼き				さといも,砂糖	サラダ油		
	ゆずきちあえ		しらす干し			はくさい,ゆずきち酢	砂糖			
(愛知県の料理)みそおでんは、大豆と塩だけ作られた八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。										
23 金	ごはん	○	鶏肉,はんぺんおわん種		にんじん	だいこん	ごはん		696 kcal 27.9 g 2.5 g	843 kcal 33.4 g 2.9 g
	みそおでん		生姜揚げ,かしわもどき	八丁みそ			さといも,こんにゃく,砂糖			
	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		
	みかんゼリー							マヨネーズ(卵なし)		
26 月	ひじきごはん	○	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,さやいんげん	こぼう	アルブニア,もち米,砂糖	サラダ油	587 kcal 21.9 g 1.8 g	709 kcal 25.6 g 2.2 g
	豚肉のコロッケ						豚肉のコロッケ	揚げ油		
	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		
27 火	ごはん	○	鶏肉団子,豆腐,曲揚げ		にんじん	はくさい,だいこん,白ねぎ,えのきだけ	ごはん		560 kcal 22.8 g 1.5 g	685 kcal 26.9 g 2.0 g
	ちゃんこ鍋		豚肉		にんじん,さやいんげん	ごぼう	しらたり,砂糖	ごま,サラダ油		
	きんびら									
28 水	パン	○	卵スープ		ねぎ	はくさい,たまねぎ	パン		592 kcal 29.5 g 2.7 g	735 kcal 35.7 g 3.5 g
	白身魚フライ		自身フライ				でんぶん			
	千切じやがいものサラダ		まぐろ水煮			きゅうり,キャベツ	じやがいも,砂糖	サラダ油		
29 木	ごはん	○	豚肉,角天,生揚げ		にんじん,さやいんげん	だいこん,ごぼう	ごはん		552 kcal 20.7 g 1.2 g	676 kcal 24.4 g 1.4 g
	大根の煮物		白みそ		にんじん	キャベツ,きゅうり	こんにゃく,砂糖	サラダ油		
	餅みそあえ									
30 金	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	ごはん		576 kcal 24.6 g 2.0 g	702 kcal 29.3 g 2.4 g
	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,でんぶん	サラダ油		
	切り干し大根の甘酢あえ							ごま		
	ほんかん					ほんかん				

★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る。

★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、海ぞう類には、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)