

[ 献立表 ]

2025年 2月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材	
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g				
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校			
3	月	白ご飯 牛乳 豚キムチ★ わかめたまごスープ★ 小魚アーモンド★	豚肉 鶏肉 豆腐 <b>たまご</b>	牛乳 わかめ 小魚アーモンド	にんじん にんじん	たまねぎ <b>もやし</b> <b>はくさい</b> <b>キムチ</b> たまねぎ エリンギ	米 砂糖 でんぷん	油	753 32.1 22.5 3.0	636 27.4 19.7 2.5	緑黄色 野菜	【豚キムチ】 はくさいキムチ (かつお節エキス) 【小魚アーモンド】 アーモンド かたくりわし	
4	火	【節分献立】今年2月2日が節分です。山口県では節分に鯨を食べる風習があります。鯨の南蛮煮は山口県の郷土料理です。【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…ごぼう、こんにゃく、大豆	白ご飯 牛乳 鯨の南蛮煮 春菊のツナかつお和え★ 節分きな粉豆	豚肉 生揚げ 麦みそ <b>まぐろ水煮</b> <b>かつお節</b> 大豆 きな粉	牛乳	にんじん しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ しょうが はくさい	米 こんにゃく 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま油	745 32.4 16.9 1.8	621 27.1 15.0 1.4	種実類	
5	水	マーボー春雨丼 牛乳 大根のマヨサラダ いよかん★	豚肉 豆腐 赤みそ ロースハム	牛乳	にんじん いら にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり だいこん <b>いよかん</b>	米 はるさめ 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	778 25.8 22.6 2.4	655 22.3 19.6 2.1	海藻類		
6	木	【牟礼中/クエスト献立】テーマ…「ハッピーバレンタイン」 クリームシチューにハートのにんじんに各クラス1つずつ入っています！	白ご飯<小> クロワッサン★ 牛乳 ハートのハンバーグ フレンチサラダ クリームシチュー★	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 <b>生乳</b>	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ グリンピース	米 <b>クロワッサン</b> 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 油 <b>バター</b>	747 25.6 30.1 2.4	671 23.2 28.0 2.1	魚介類	【クロワッサン】 (卵・ マーガリン(乳) アセロラパウ ダー)	
7	金	白ご飯 牛乳 さばのみりん焼き★ キャベツのごま和え★ なめこのみそ汁	<b>さば</b> 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ	米 砂糖 じゃがいも	<b>ごま</b>	765 27.8 23.8 2.4	664 25.0 22.7 1.9	淡色野菜		
10	月	白ご飯 牛乳 あじのバジル焼き★ 切り干し大根のソテー コンスープ	<b>あじ</b> ベーコン 豚肉	牛乳	バジル にんじん こまつな にんじん	にんにく 切り干し大根 たまねぎ グリンピース エリンギ とうもろこし	米 じゃがいも	油 油 油	732 27.0 17.9 2.5	621 24.3 16.2 2.1	種実類		
12	水	白ご飯<中> 牛乳 五目うどん かわりきんぴら★ みかん★	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ <b>みかん</b>	米 うどん こんにゃく 砂糖	<b>ごま</b> 油	744 29.0 17.8 2.0	632 24.5 16.0 1.5	たまご		
13	木	白ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 大豆とひじきの煮物★ みぞれ汁	鶏肉 大豆 <b>ちくわ</b> 生揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん えのきだけ	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油	750 32.2 21.3 2.5	630 26.9 18.7 2.0	緑黄色 野菜	【大豆とひじきの煮物】 ちくわ (すけとうたら、 ヒメジ、えぞ、 グチ)	
14	金	【セルビア給食の日】2月15日はセルビアのナショナルデーです。東京2020オリンピック・パラリンピックにおいて、防府市がセルビア共和国のホストタウンとして登録されたことから、毎年セルビア共和国の料理を提供しています。	白ご飯<小> ソムン 牛乳 セルビア風チーズカツレツ★ ルスカサラダ ピレチャ・スーパ	<b>セルビア風チーズカツレツ</b> 鶏肉	牛乳 赤ピーマン にんじん パセリ	きゅうり 黄ピーマン たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	米 ソムン じゃがいも スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ 油	764 28.7 27.9 2.6	705 26.8 26.4 2.4	海藻類	【セルビア風 チーズカツレツ】 (チーズ(乳))	
17	月	【岐阜県の料理】さんざん飯や鶏ちゃん、は岐阜県の郷土料理です。さんざん飯は、ご飯の中のにんじんを金魚に例えてこの名がついたそうです。【カルシウム貯金の日】カルシウムを多く含む食品…生揚げ、油揚げ、小松菜	さんざん飯 牛乳 野菜の甘酢和え★ 鶏ちゃん	油揚げ チキンハム 鶏肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ <b>もやし</b> たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	760 28.2 19.9 3.0	636 24.0 17.5 2.4	魚介類	
18	火	白ご飯 牛乳 煮込みおでん★ 味付け煮玉子★ キャベツと油揚げの和え物	鶏肉 <b>ちくわ</b> がんもどき <b>味付け煮玉子</b> 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん にんじん	だいこん キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 砂糖		738 30.8 20.8 2.1	623 26.4 18.6 1.7	いも類	【煮込みおでん】 ちくわ (すけとうたら、 ヒメジ、えぞ、 グチ)	
19	水	【県産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材を多く使用した献立です。	白ご飯 県産味付けのり★ 牛乳 県産オムレツのケチャップソースかけ★ 小松菜のマヨサラダ 豆乳スープ	<b>オムレツ</b> 県産ロースハム 鶏肉 豆乳	牛乳 <b>のり</b>	にんじん こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい	米 砂糖 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	742 26.2 22.5 2.6	636 23.3 20.4 2.2	魚介類	【県産味付け のり】 (かつお節、 カタクチイワシ)
20	木	【森山中/クエスト献立】テーマ…「力強く前に～春はすぞこ！～」	白ご飯 牛乳 焼肉風炒め★ ゆかり和え 春雨中華スープ いちご	牛肉 豚肉 赤みそ ベーコン	牛乳	にんじん 赤しそ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし いちご	米 砂糖 砂糖 砂糖	<b>ごま</b> 油 ごま油	723 23.2 19.7 2.7	604 19.7 17.2 2.1	たまご	
21	金	白ご飯 牛乳 豚肉の甘辛揚げ 磯香和え さつまいものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	789 31.0 20.6 2.4	658 25.9 17.9 1.8	きのこ類		
25	火	【ベトナムの料理】フォーはお米からできた平たい麺のことで、ベトナムの麺といえはフォーを指すことが多いです。ベトナムでは生春巻きが有名ですが、揚げ春巻きを提供します。	白ご飯 牛乳 揚げ春巻き ベトナム風サラダ★ フォー	春巻き とりささみ水煮 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	きゅうり だいこん <b>レモン果汁</b> たまねぎ キャベツ	米 砂糖 フォー(麺)	油 <b>アーモンド</b> 油	749 21.8 17.2 2.5	656 19.2 16.0 2.1	魚介類	
26	水	【大道中/クエスト献立】テーマ…「アメリカン献立」	コーンピラフ<中> 牛乳 セルフバーガー パンズパン てりやきパティ ゆでキャベツ コンソメスープ	パティ 豚肉	牛乳	とうもろこし キャベツ たまねぎ はくさい エリンギ	米 パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	727 28.0 18.3 3.0	652 26.1 17.6 2.7	種実類		
27	木	【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…豚肉、小松菜、いりたまご、いわしつみれ	3色そぼろ丼★ 牛乳 ひじきのサラダ いわしつみれのみそ汁★	豚肉 鶏肉 <b>いりたまご</b> 豆腐 <b>いわしつみれ</b> 麦みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	グリンピース しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖	油 油	776 32.7 22.3 2.5	647 27.3 19.5 2.1	いも類	【3色そぼろ丼】 いりたまご (かつお節I/F)
28	金	白ご飯 牛乳 豚肉のカレー竜田揚げ★ 枝豆サラダ しめじとウィンナーのスープ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ とうもろこし えだまめ たまねぎ しめじ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 油 油	776 28.7 22.7 2.3	648 24.3 19.5 1.7	乳製品	【豚肉の カレー竜田揚げ】 カレー粉 (みかんの皮)	

◎ご飯の量  
通常(記載なし) 220g、<中> 180g、<小> 140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。  
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。  
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、  
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。