

🌸 🍌 🥦 🍄 🥕 🍆 [献立表] 🌸 🍌 🥦 🍄 🥕 🍆

2025年 1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	中学校		
8 水	白ご飯 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ハムサラダ 野菜スープ	魚・肉・卵 豆・豆製品 ハンバーグ 鶏肉	牛乳・乳製品 小魚・海そう 牛乳	緑黄色野菜 にんじん にんじん パセリ	その他の野菜 果物 たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	米 パン・めん いも類・砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米 砂糖 油	758 26.1 19.7 2.5	651 23.7 18.6 2.2	たまご	
9 木	【カルシウム貯金の日】カルシウムが多い食品…いわしのおかか煮、高野豆腐 白ご飯 牛乳 いわしのおかか煮★ 塩昆布和え 高野豆腐と野菜の煮物	いわしのおかか煮 鶏肉 高野豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにゃく 油	779 31.9 23.4 1.9	670 27.8 21.5 1.6	緑黄色 野菜	【いわしのおかか煮】 かつお節	
10 金	白ご飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 小松菜の和え物 豚汁	大豆とごぼうのメンチカツ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 白ねぎ しょうが	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	775 27.8 20.9 2.3	663 24.6 18.9 2.0	果物		
14 火	白ご飯 牛乳 スタミナ炒め 春雨サラダ 中華風スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん いら にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 ごま油 油 ごま油 油	759 29.0 21.4 2.5	636 24.6 18.6 2.0	いも類		
15 水	白ご飯 牛乳 ホキの変わりソースかけ★ フレンチサラダ チキンチャウダー★	ホキ 鶏肉	牛乳 生乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 マカロニ バター 油	819 31.6 23.1 2.3	682 26.7 19.9 1.8	海そう類	【ホキの変わりソースかけ】 カレー粉 (みかんの皮)	
16 木	豚丼 牛乳 さつまいもサラダ りんご★	豚肉 油揚げ ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり りんご	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	814 24.9 22.6 2.1	674 20.8 19.5 1.7	たまご		
17 金	【佐渡中/リクエスト献立】テーマ…洋食【食物繊維たっぷりの日】食物繊維が多い食品…ごぼう、キャベツ、エリンギ、とうもろこし 白ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう ツナサラダ★ コーンスープ 豆乳プリン	鶏肉 まぐろ水煮 豚肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖 砂糖 豆乳プリン	802 26.6 21.9 2.1	678 22.8 18.9 1.6	大豆製品		
20 月	【地場産週間 20～24日】今週は地場産物をたくさん使用した献立です。 白ご飯 牛乳 豚の塩だれ炒め キャベツの和え物★ かきたま汁★	豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 油 油	781 34.6 24.1 2.4	650 29.0 20.8 1.8	いも類		
21 火	白ご飯 牛乳 チキンソテー マヨネーズサラダ 貝だくさんのあったかスープ	鶏肉 県産ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ だいこん はくさい	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	751 30.0 23.5 2.3	652 27.3 21.9 2.0	種実類		
22 水	【地場産100%献立】県産れんこんコロッケ、ロースハム、チキンボール、キャベツ、こまつな、きゅうり、もやしなど山口県産・防府市産の食材を多く使用しています。 白ご飯 牛乳 県産れんこんコロッケ ハムと野菜の和え物 肉団子スープ★	県産れんこんコロッケ 県産ロースハム 県産チキンボール 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり はくさい もやし	米 砂糖 油 ごま油	798 26.3 22.7 2.7	684 23.3 20.0 2.4	魚介類		
23 木	白ご飯 牛乳 県産ギョーザ 中華風もやしの和え物★ マーボー豆腐	県産ギョーザ 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 ごま油 砂糖 でんぷん 油	791 28.4 21.6 2.5	640 23.5 17.5 1.8	乳製品		
24 金	【全国学校給食週間 24～30日】学校給食を通して食に関する正しい知識や望ましい習慣を身につけてほしいという願いのもと、制定されました。【山口県(岩国)の郷土料理】もぶりは方言で「混ぜる」を意味します。 白ご飯 牛乳 県産あじきな粉揚げ★ もぶりの具 地場産野菜のすまし汁	県産あじきな粉揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	れんこん 干しいたけ はくさい だいこん	米 砂糖 油 油	754 35.4 22.0 1.9	642 31.1 19.6 1.6	いも類		
27 月	【明治22年ごろの給食】給食は、山形県鶴岡町の小学校でおにぎり、焼き魚、漬物を提供したことが始まりとされています。それにちなみ、鮭の塩焼きを提供します。 白ご飯 牛乳 鮭の塩焼き★ ごま和え★ さつまいものみそ汁	鮭 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	米 砂糖 さつまいも ごま油	751 33.8 17.7 2.1	641 30.7 16.1 1.6	淡色野菜		
28 火	【昭和30年ごろの給食】昭和30～40年ごろの日本では捕鯨が盛んに行われており、給食でも人気の食材でした。【鉄分強化の日】鉄分が多い食品…くじらの竜田揚げ、こまつな 白ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜のお浸し★ 根菜汁	くじらの竜田揚げ かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん ごぼう	米 砂糖 油	757 33.6 19.3 1.9	630 28.2 17.0 1.4	きのこ類		
29 水	【山梨県の郷土料理】ほうとうは、ほうとうめんをたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。給食ではほうとうめんの代わりにうどんを使用します。 白ご飯<中> 牛乳 ほうとう風うどん 鶏つくね★ ひじきサラダ	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏つくね	牛乳	にんじん かぼちゃ ひじき	はくさい ごぼう 白ねぎ キャベツ とうもろこし	米 うどん 砂糖 油	771 30.0 21.4 2.0	665 26.4 19.9 1.8	種実類	【鶏つくね】 魚介エキス (えそ、 ぐち、 ちりめん)	
30 木	【韓国料理】ヤンニョムチキンは、甘いソースを鶏肉にかけた料理で、韓国でフライドチキン店を営んでいた店主が考案したとされています。 白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル★ わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん にんじん	にんにく もやし たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油	826 29.4 26.5 2.2	691 25.0 22.6 1.9	小魚類		
31 金	豆トシカレー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	811 27.2 23.5 2.2	673 23.2 20.2 2.0	魚介類		

◎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。