



2026年 1月

## [ 献 立 表 ]

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	たんぱく質g	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)									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
			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								
8	木	【カルシウム貯金の日】カルシウムを多く含む食品…牛乳、小松菜、生揚げ	白ご飯 牛乳 チキンソテー マヨネーズ和え 生揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 生揚げ 麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく きゅうり たまねぎ にんじん こまつな 葉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	739 31.4 24.6 2.4	642 28.3 22.8 1.9	その他 他の野菜					
9	金	白ご飯 牛乳 クリームシチュー★ ハムサラダ みかん★	白ご飯 牛乳 クリームシチュー★ ハムサラダ みかん★	牛乳 鶏肉 ロースハム	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	773 26.6 21.0 1.9	652 22.8 18.0 1.4	魚介類					
13	火	【食物繊維たっぷりの日】食物繊維を多く含む食品…じゃがいも、ごぼう、えだまめ、こんにゃく	白ご飯 牛乳 さばのしょうが煮★ ささみときゅうりの和え物★ 生揚げと野菜のうま煮	さばのしょうが煮 とりさみ水煮 鶏肉 生揚げ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん	かやし きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう 干しこいだけ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま油 油	774 30.9 23.7 1.8	666 27.4 22.0 1.4	緑黄色 野菜					
14	水	【華陽中献立】華陽中のみなさんが考えた献立です。テーマは「華陽中生徒の夢見た献立」です。	白ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう ポテトサラダ カレースープ★ 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 ワインナー	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん パセリ	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 豆乳プリン	825 28.7 29.9 2.5	682 24.2 25.7 1.8	きのこ類	【カレースープ】 カレー粉 (みかんの皮)				
15	木	豚丼 牛乳 厚焼き玉子★ 大根のサラダ	豚丼 油揚げ 厚焼き玉子 ロースハム	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 干しこいだけ だいこん きゅうり	米 麦 しらたき 砂糖 でんぶん 砂糖	724 29.9 21.1 2.8	589 25.8 19.1 2.3	緑黄色 野菜						
16	金	【鉢分強化の日】鉢分を多く含む食品…豚レバー、牛肉、ほうれんそう	鉢分たっぷりキーマカレー 牛乳 ほうれんそうサラダ★ オレンジ★	牛肉 豚肉 豚レバー 白花豆 まぐろ水煮	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	827 29.2 25.6 2.2	662 24.3 21.8 1.8	海藻類					
19	月	【地場産週間】今週は地場産週間です。山口県産や防府市産の食材を、いつも以上に多く使用した献立になっています。	白ご飯 牛乳 鶏の照り焼き れんこんサラダ 豆腐ともやしのみそ汁★	牛乳 鶏肉 県産ロースハム 豆腐 麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく れんこん キャベツ もやし	米 砂糖 砂糖	717 32.5 20.7 2.9	599 27.4 18.1 2.2	いも類					
20	火	白ご飯 牛乳 県産シユーマイ★ キャベツの和え物 マーぼー豆腐	県産シユーマイ 県産チキンハム 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	にんにく	米 砂糖 砂糖 でんぶん	790 32.7 23.7 2.7	635 26.5 19.1 2.1	乳製品	【県産 シユーマイ】 ホタテエキス				
21	水	白ご飯 牛乳 れんこんのフライ★ 大根のマヨサラダ トマトスープ みかんゼリー★	れんこんのフライ 県産チキンハム 県産ベーコン 豚肉	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん トマト ほうれんそう	トマト キャベツ にんにく	だいこん きゅうり キャベツ にんにく みかんゼリー	米 油 ノンエッグマヨネーズ	808 26.8 25.3 2.2	701 23.8 23.1 1.8	種実類					
22	木	白ご飯く中>味付けのり★ 牛乳 五目うどん 牛肉のしぐれ煮 春菊の和え物★	鶏肉 牛肉	牛乳 おに	にんじん 葉ねぎ にんじん しゅんぎく	はくさい しょうが キャベツ	もやし	米 うどん 砂糖 砂糖	725 34.0 20.2 2.2	605 28.8 17.9 1.8	いも類	【味付けのり】 かつお・いりこ				
23	金	白ご飯 牛乳 ポークコロッケ 野菜とハムの和え物★ 地場産スープ	ポークコロッケ 県産ロースハム 鶏肉	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり たいこん キャベツ	もやし キャベツ	米 砂糖	742 26.2 21.6 2.2	643 22.7 20.1 1.9	魚介類					
26	月	【全国学校給食週間24~30日】[明治22年頃の給食]学校給食は明治22年に始まりました。当時はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物等が提供されていました。	白ご飯 牛乳 鮭の塩焼き★ たくあん和え さつまいものみそ汁	牛乳 鮭 牛乳 油揚げ 麦みそ	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ たいこん	米 砂糖 さつまいも	719 36.0 17.6 2.1	615 33.0 16.2 1.7	種実類					
27	火	【昭和中期~後期頃の給食】食の洋風化が進み、給食でもスパゲティなどが提供されるようになりました。飲み物も脱脂粉乳から牛乳への切り替えが行われました。	コッペパン 牛乳 フレーンオムレツ★ フレンチサラダ ミートスパゲティ	フレーンオムレツ 牛乳 豚肉	牛乳 牛乳 牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	コッペパン 砂糖 スパゲティ オリーブ油	730 34.1 27.3 3.2	618 29.2 24.6 2.6	いも類					
28	水	【山口県の郷土料理】鮭の南蛮煮は山口県の郷土料理です。山口県には、下関市や長門市など、昔から鮭とかかわりの深い地域があり、今でも部分などの行事に鮭を食べる風習が残っています。	わかめご飯 牛乳 鯨の南蛮煮 ゆかり和え★ りんごゼリー★	牛乳 鯨の南蛮煮 ゆかり和え★ りんごゼリー★	牛乳 わかめ 牛乳 生揚げ 麦みそ	にんじん 赤しそ(ゆかり)	たまねぎ ごぼう えだまめ はくさい きゅうり もやし りんごゼリー	米 こんにゃく 砂糖 でんぶん	738 29.5 18.7 2.2	625 24.8 16.3 1.8	たまご	【ゆかり和え】 ゆかり(梅)				
29	木	【防府市の人気メニュー】7月に実施したアンケートで、人気の高かったメニューを取り入れました。キムタクご飯は主食部門で人気第1位でした。	キムタクご飯 牛乳 コーンサラダ かきたま汁★	豚肉 ロースハム たまご 豆腐	牛乳 牛乳	わかめ 葉ねぎ	はくさいキムチ たくあん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 砂糖 砂糖 でんぶん	722 30.9 20.8 3.1	604 25.8 18.1 2.6	緑黄色 野菜					
30	金	【防府市のご当地メニュー】もおちゃんのミルク鍋は、防府市鍋-1グランプリで3連覇の「モーちゃんのカッテージチーズ入りいきいきミルク鍋」を給食用にアレンジしたものです。	白ご飯 牛乳 もおちゃんのミルク鍋★ ぎょろっけ★ 小松菜サラダ	鶏肉 白花豆 麦みそ ぎょろっけ とりさみ水煮	牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん こまつな	だいこん はくさい キャベツ	米 さつまいも 小麦粉 油 バター 砂糖	833 29.5 24.6 2.3	715 25.9 22.4 1.9	海藻類	【ぎょろっけ】 ひめじ・ きんときだい・ 白身魚・いわし・ かつお・あさり				

◎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もあります。ご了承ください。

※「★」についてはアレルギー対応があります。

アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。

※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。

ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする  
人気のデザートやメニューが登場します。  
お楽しみに！