



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		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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質g	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
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					米		739	642		
		チキンソテー		鶏肉			にんにく			31.4	28.3	その他の	
		マヨネーズ和え			にんじん こまつな	きゅうり		砂糖		24.6	22.8	野菜	
9	金	生揚げのみそ汁		生揚げ 麦みそ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	油	773	652		
		白ご飯	牛乳	鶏肉	生乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	砂糖	26.6	22.8	魚介類	
		クリームシチュー★		ロースハム		にんじん	きゅうり		油	21.0	18.0		
		ハムサラダ								1.9	1.4		
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					米		774	666		
		さばのしょうが煮★		さばのしょうが煮			もやし	きゅうり とうもろこし		30.9	27.4	緑黄色	
		ささみときゅうりの和え物★		とりささみ水煮		たまねぎ ごぼう 干しいたけ	じゃがいも 砂糖	ごま油	23.7	22.0	野菜		
14	水	生揚げと野菜のうま煮		鶏肉 生揚げ	にんじん	えだまめ	こんにゃく	油	1.8	1.4			
		【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	鶏肉		ごぼう		米		825	682		
		チキンチキンごぼう				きゅうり		砂糖	でんぷん	28.7	24.2		
15	木	ポテトサラダ		ウインナー	にんじん パセリ	たまねぎ	キャベツ	油	2.5	1.8	きのこ類	【カレースープ】 カレー粉 (みかんの皮)	
		カレースープ★											
		豆乳プリン						豆乳プリン					
		豚丼	牛乳	豚肉 油揚げ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ しょうが	米 麦		724	589			
16	金	厚焼き玉子★		厚焼き玉子		しらたき	砂糖	油	29.9	25.8	緑黄色		
		大根のサラダ		ロースハム	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖	油	21.1	19.1	野菜		
									2.8	2.3			
		【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…豚レバー、牛肉、ほうれんそう											
19	月	鉄分たっぷりキーマカレー	牛乳	牛肉 豚肉 豚レバー 白花生	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	米 麦		827	662			
		ほうれんそうサラダ★		まぐろ水煮	にんじん ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	油	29.2	24.3	海藻類		
		オレンジ★				オレンジ	砂糖	油	25.6	21.8			
									2.2	1.8			
20	火	【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	鶏肉		しょうが にんにく		米		717	599		
		鶏の照り焼き		県産ロースハム	にんじん	れんこん キャベツ	砂糖		32.5	27.4	いも類		
		れんこんサラダ		豆腐 麦みそ	にんじん 葉ねぎ	もやし	砂糖		20.7	18.1			
21	水	豆腐ともやしのみそ汁★			ほうれんそう				2.9	2.2			
		白ご飯	牛乳	県産シューマイ★		キャベツ		米		790	635		
		県産シューマイ		県産チキンハム	にんじん	キャベツ	砂糖		32.7	26.5	乳製品	【県産 シューマイ】 ホタテエキス	
		キャベツの和え物		豚肉 豆腐 赤みそ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	でんぷん	23.7	19.1			
22	木	マーボー豆腐						砂糖	2.7	2.1			
		白ご飯	牛乳	れんこん鯛のフライ★				米		808	701		
		れんこん鯛のフライ		県産チキンハム	にんじん	だいこん きゅうり		油	26.8	23.8			
		大根のマヨサラダ		県産ベーコン 豚肉	にんじん トマト	キャベツ にんにく		ノンエッグマヨネーズ	25.3	23.1	種実類		
23	金	トマトスープ			ほうれんそう				2.2	1.8			
		みかんゼリー★					みかんゼリー						
		白ご飯<中> 味付けのり★	牛乳	鶏肉	にんじん 葉ねぎ	はくさい	米		725	605			
		五目うどん		牛肉	にんじん	しょうが	うどん		34.0	28.8	いも類	【味付けのり】 かつお・いりこ	
26	月	春菊の和え物★			しゅんぎく	キャベツ	砂糖		20.2	17.9			
							砂糖		2.2	1.8			
		白ご飯	牛乳	ボークコロッケ				米		742	643		
		ボークコロッケ		県産ロースハム	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	26.2	22.7	魚介類		
27	火	野菜とハムの和え物★		鶏肉	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ		油	21.6	20.1			
		地場産スープ							2.2	1.9			
		【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				米		719	615		
28	水	鮭の塩焼き★					砂糖		36.0	33.0	種実類		
		たくあん和え			にんじん こまつな	キャベツ たくあん		ごま油	17.6	16.2			
		さつまいものみそ汁		豚肉 油揚げ 麦みそ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん	さつまいも		2.1	1.7			
		【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。											
29	木	コッパパン	牛乳				コッパパン		730	618			
		ブレンオムレツ★		ブレンオムレツ					34.1	29.2	いも類		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	27.3	24.6			
		ミートスパゲティ		牛肉 豚肉	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	3.2	2.6			
30	金	【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、昔から鮭とかわりの深い地域があり、今でも節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	鮭 生揚げ 麦みそ	にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	米		738	625			
		鮭の南蛮煮			赤しそ(ゆかり)	はくさい きゅうり	こんにゃく 砂糖	油	29.5	24.8	たまご	【ゆかり和え】 ゆかり (梅)	
		ゆかり和え★				もやし	でんぷん		18.7	16.3			
29	木	りんごゼリー★					りんごゼリー		2.2	1.8			
		【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	豚肉				米		722	604		
		コーンサラダ		ロースハム	にんじん 葉ねぎ	はくさいキムチ たくあん	砂糖	油	30.9	25.8	緑黄色		
30	金	かきたま汁★		たまご 豆腐		たまねぎ		砂糖	20.8	18.1	野菜		
									3.1	2.6			
		【防府市のご当地メニュー】もっ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〜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	鶏肉 白花生 麦みそ	生乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい	米		833	715		
30	金	もっちゃんのミルク鍋★		鶏肉 白花生 麦みそ	生乳	にんじん	キャベツ	さつまいも 小麦粉	油	29.5	25.9	海藻類	【ぎょうろつけ】 ひめじ・ きんときだい・ 白身魚・いわし・ かつお・あさり
		ぎょうろつけ★		ぎょうろつけ					油	24.6	22.4		
		小松菜サラダ		とりささみ水煮	にんじん こまつな			砂糖	油	2.3	1.9		

◎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。
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。



ほうふつ子マークの日は、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！