



令和7年 1月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
8	水	3学期の給食開始です。よくかんで味わって食べましょう。									
		淳美小3・4年生が「もち米」を作りました。淳美小 米おいしい田で栽培、収穫したもち米140kgのうち、給食用に30kgいただきました。麦ごはんはんに混ぜて炊きます。淳美小学校の3、4年生のみなさんありがとうございました。									
		ハヤシライス	○	秋吉台高原牛 ぶた肉	県産牛乳	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ しめじ	市内産米 淳美小もち米 市内産押し麦	油 ハヤシライ スルウ	615 20.6 2.3	851 26.0 2.8
ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング				
		中のみ) ヨーグルト		中のみ) ヨーグルト							
9	木	アップル蒸しパン	○		県産牛乳		りんごジュース りんご	蒸しパンミック ス			
		スパゲティ・ナポリタン		ウィンナー 秋吉台高原牛		にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	油	636 17.7 2.1	821 20.9 2.5
		海藻サラダ			海藻	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
10	金	美東町内の小学6年生が家庭科の学習で1食分の給食の献立を考えました。みそ汁の美と、主菜・副菜を考える学習です。 「麦ごはん」「いわしのおかか煮」「キムチ汁」の献立を考えたい児童は、3枚が多かったです。									
		枝豆わかめごはん	○		県産牛乳 わかめ		枝豆	市内産米 淳美小もち米 市内産押し麦		610 24.9 2.9	767 30.5 3.7
		いわしのおかか煮 ごまあえ			いわし	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		キムチ汁		とうもろ 煮みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 大根 キムチ				
14	火	チーズバーガー (丸パン・ハンバーグ・ゆで野菜・チーズ)	○	ハンバーグ	県産牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ	丸パン		610 29.3 4.0	767 36.0 5.4
		大根と白菜のスープ		とり肉		にんじん ほうれん草	大根 白菜 とう もろこし しめじ				
15	水	山口県の郷土料理「おおひら」 山口県の東部で主に食べられている郷土料理です。平たくて大きな皿に盛られていたため、「おおひら」という名がつけました。									
		麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 淳美小もち米 市内産押し麦		598 27.0 1.8	748 32.3 2.3
		おおひら		とり肉 高野豆腐 厚揚げ 油揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	里いも 砂糖 こんにゃく	油		
		さつま汁		ぶた肉 県産煮みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 生し いたけ	さつまいも			
16	木	季節の食材 「サラダほうれん草」 美祿市於福岡田代地区で栽培されています。アクが少なく生で食べられることから「サラダほうれん草」の名前がつけました。									
		黒糖きなこ蒸しパン	○		県産牛乳			蒸しパンミック ス 黒糖		616 19.7 1.8	796 23.9 2.4
		サラダほうれん草のスパゲティ		ベーコン とり肉		サラダほうれん 草 にんじん	たまねぎ えのき しめじ エリンギ	スパゲティ	油		
		ひじきのマヨネーズあえ		まぐろ水煮	県産ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	ごま マヨネーズ		
17	金	ぶた肉と高菜のまぜごはん	○	ぶた肉	県産牛乳	にんじん 高菜漬け		市内産米 淳美小もち米 市内産押し麦	ごま油	650 23.3 2.6	812 28.1 3.6
		メンチカツ 梅サラダ		メンチカツ	わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ ねりうめ	砂糖	揚げ油 ドレッシング		
		もずくスープ		とり肉 たまご	もずく	にんじん ねぎ	大根 もやし	じゃがいも			
20	月	 <p>今週は地場産給食週間です。山口県・美祿市・美東町の食材をたくさん使って給食を作ります。 1日目 「山口県の畜産物を知ろう」 山口県では小規模ながら、肉牛・乳牛・ぶた・ニワトリの飼育が行われています。</p> 									
		美東町内の小学6年生が家庭科の学習で1食分の給食の献立を考えました。みそ汁の美と、主菜・副菜を考える学習です。 「肉大根」「豆腐のみそ汁」 秋吉台高原牛を使い、地産地消を意識しました。									
		美東中3年生 リクエスト給食 第2位「小野茶ムース」									
		麦ごはん 小野茶ムース	○		県産牛乳			市内産米 淳美小もち米 市内産押し麦 小野茶ムース		692 21.8 2.2	858 26.1 2.8
		肉大根		秋吉台高原牛		県産にんじん	市内産大根 美東ごぼう	こんにゃく 砂糖	油		
		豆腐のみそ汁		県産とうもろ 煮みそ		ほうれん草 にんじん ねぎ	市内産白菜	市内産さつまい も			

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>糖や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂		
21 火	地場産給食週間 2日目 「美東ごぼうはおいしいね」									
	米粉パン りんごジャム	○	県産牛乳				県産米粉パン りんごジャム		676 26.1 2.9	763 30.0 3.5
	さつまいもと白菜のシチュー		県産ぶた肉 県産とり肉 県産豆乳	県産牛乳	県産にんじん 県産はなっこりー	市内産白菜	市内産さつまいも	シチューールウ油		
美東ごぼうサラダ				県産にんじん	美東ごぼう 県産キャベツ	砂糖	マヨネーズ ごま			
22 水	地場産給食週間 3日目 「美祢産の大麦」									
	第2回美祢市統一献立・JA山口県様より無償提供 (大麦の粉・美東ごぼう・さつまいも・生しいたけ・麦みそ)									
	麦ごはん ミネドンのり	○	県産牛乳 県産やきのり				市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦		628 28.2 2.1	776 34.3 2.8
とり肉のかりかり揚げ	県産とり肉				にんにく しょうが	市内産麦粉	揚げ油			
ごまあえ 豆乳みそ汁	県産とうふ 県産豆乳 県産麦みそ			市内産ほうれん草	県産キャベツ 市 内産大根 美東ご ぼう 市内産白菜 市内産生しいたけ	市内産さつまいも 砂糖	ごま			
23 木	地場産給食週間 4日目 「長門ゆずきちって知ってる？」									
	麦ごはん のりのつくだ煮	○	県産牛乳 県産のりのつく だ煮				市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦		513 24.1 2.2	711 33.9 2.9
	五目うどん		県産ぶた肉 県産とり肉	県産にんじん 県産ねぎ 県産チンゲンサイ	市内産だけのこと 市内産だいこん 市内産干しいたけ	県産うどん				
ゆずきちあえ			市内産ほうれん草 県産にんじん	市内産白菜 県産ゆずきち果汁	砂糖					
24 金	地場産給食週間 5日目 「みんな大好き！ニジマス」									
	麦ごはん 磯香あえ	○	県産牛乳 県産もみのり	市内産ほうれん草 県産にんじん	県産キャベツ	市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦 砂糖		646 32.6 1.3	812 39.5 1.6	
	ニジマスのから揚げ			別府のニジマス			米粉			揚げ油
のっぺい汁	県産にんじん 県産ねぎ		市内産白菜 市内産だいこん 美東ごぼう	市内産さといも 県産こんにゃく						
27 月	全国学校給食週間 1日目 「明治：給食が始まった頃」									
	麦ごはん サケの塩焼き	○	サケ	県産牛乳			市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦		551 28.5 2.5	728 35.7 3.3
	煮浸し		しらす干し	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま			
もずくのみそ汁	県産とうふ 油揚げ 麦みそ		もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき					
28 火	全国学校給食週間 2日目 「昭和25年頃：戦後、給食が再開」									
	米粉パン マーガリン	○	県産牛乳			県産米粉パン	マーガリン	664 31.2 2.4	791 37.6 2.9	
	クジラの竜田揚げ		クジラ肉			片栗粉	揚げ油			
すいとん汁	油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん 白菜 美東ごぼう	すいとん 里いも こんにゃく					
29 水	全国学校給食週間 3日目 「昭和50年頃：米飯給食開始」									
	ミートボールカレー	○	秋吉台高麗牛 ミートボール レンズ豆	県産牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ	市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦 じゃがいも	油 カレールー	630 21.1 2.1	802 25.8 2.7
	ツナサラダ		まぐろ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ	ドレッシング			
30 木	全国学校給食週間 4日目 「平成：バリエーション豊かな献立に」									
	黒糖蒸しパン	○	県産牛乳			蒸しパンミックス 黒糖		650 22.7 2.0	841 27.4 2.7	
	スパゲティ・ミートソース		ぶた肉 秋吉台高麗牛 大豆ミート レンズ豆	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	油			
プチプチサラダ	パルン種		にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
31 金	全国学校給食週間 5日目 「平成17年：食育基本法施行 食文化を伝える給食に」									
	麦ごはん	○	県産牛乳			市内産米 淨美小もち米 市内産押し麦		589 25.6 1.6	778 35.9 2.3	
	けんちょう		とうふ 油揚げ	にんじん	大根 干しいたけ	里いも こんにゃく 砂糖	油			
ししゃもの塩焼き ゆかりあえ	ししゃも		にんじん しそごはんの葉	キャベツ もやし						

\*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

\*学校給食に使用している県産食材は「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。

