





令和8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	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)			
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中		
			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 木	<div></div> <div>〈季節の行事：お正月・七草がゆ〉 紅白なますの赤と白は新年を迎えた「めでたさ」を表しています。 また、1月7日は「人日の節句」と呼ばれ、春の七草を食べて無病息災を願う日です。</div> <div></div>										596 20.9 1.4	700 23.8 1.7
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦					
	小エビのフライ 紅白なます			エビフライ	にんじん	市内産だいこん 県産れんこん	さとう	油				
	七草入り雑煮			とり肉	にんじん こまつな せり なすな ごきょう ぽこべら ほとけのざ	だいこん かぶ 玉ねぎ	白玉団子					
9 金	<div></div> <div>〈こぶっちゃん給食 大根〉 大根は根の部分を食べる根菜の1つです。冬野菜の定番であるだいこんをサラダでいただきます。</div> <div></div>										642 21.1 1.1	791 25.6 1.3
	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦					
	カレー風肉じゃが			秋吉台高原牛 レンズ豆	にんじん	玉ねぎ えだまめ	市内産じゃがいも さとう しらす	油				
	大根のゆずきサラダ				県産わかめ	市内産ほうれん そう にんじん	市内産だいこん ゆ ずきょう果汁	さとう				
13 火	<div></div> <div>〈6年生が考えたこんだて①〉 美東小学校6年生が家庭科の学習で1食分の献立を考えました。 冬が旬のぶりと、人気の小野茶ムースを取り入れた献立です。</div> <div></div>										757 30.2 2.1	910 35.8 2.7
	たきこみごはん	○	秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん	しめじ	市内産米	ごま油				
	ぶりのからあげ ツナサラダ				にんじん	キャベツ もやし	片栗粉 さとう	油				
	じゃがいものみそ汁		県産豆腐 県産麦 みそ	県産わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	市内産じゃがいも					
	小野茶ムース						小野茶ムース					
14 水	枝豆わかめごはん	○		県産牛乳 わかめごはんの素		えだまめ	市内産米 県産麦		604 26.0 2.0	742 31.8 2.8		
	いわしの梅煮 切り干し大根のソテー			いわしの梅煮 ベーコン	にんじん	切り干し大根 キャベツ		油				
	もずくスープ			たまご	もずく	にんじん	もやし	市内産じゃがいも				
15 木	麦ごはん	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		693 25.0 1.7	829 29.4 1.9		
	シュウマイ ビーフンサラダ			シュウマイ	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	ビーフン	ごま油 油				
	キムチ鍋		秋吉台高原牛 焼き豆腐	ちくわ		市内産はくさい キムチ 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	こんにゃく					
16 金	<div>〈美称市内統一献立②〉 美称市内の小中学生が同じ献立を食べる統一献立の日です。第二回目は、大麦粉を使ったからあげが主菜の献立です。 大麦粉・ほうれんそう・麦みそ・だいこん・さつまいも・生しいたけは、JAさんより無償提供していただきました。</div>										653 26.0 2.0	845 32.9 2.7
	麦ごはん ミネドンの海苔	○		県産牛乳 味付け海苔			市内産米 県産麦					
	鶏のかりかり揚げ ごまあえ			とり肉	市内産ほうれん そう にんじん	にんにく しょうが キャベツ	大麦粉 さとう	油 ごま				
	地場産みそ汁		県産豆腐 市内産麦みそ			市内産ごぼう 市内産だいこん 市内産しいたけ	市内産さつまいも こんにゃく					
19 月	<div></div> <div>19日(月)～23日(金)は、地場産給食週間です。山口県や美称市、美東町産の食材をたくさん使った一週間です。</div> <div></div>										740 32.5 2.3	870 38.9 2.8
	豆乳パン	○		県産牛乳			豆乳パン					
	鶏のレモンソースがけ かぶのサラダ		県産とり肉 県産 ハム			県産レモン果汁 かぶ 市内産はくさい	片栗粉 さとう	油				
	さつまいものクリームスープ		県産ベーコン 県産大豆 県産豆乳	県産牛乳	市内産ほうれん そう	市内産はくさい	市内産さつまいも 県産米粉	油				
20 火	<div></div> <div>山口県産米品評会受賞米「にじのきらめき」を味わう献立① 秋吉台高原牛と美東町産さといもを、洋風に煮ました。お米と地元の食材と一緒に味わいましょう。</div> <div></div>										647 21.3 1.4	795 25.6 2.0
	白ごはん	○		県産牛乳			市内産米					
	牛肉と里芋の洋風煮		秋吉台高原牛		県産トマト 県 産さやいんげん	市内産ごぼう 市内 産だいこん にんにく	市内産さといも 市内産じゃがいも こんにゃく さとう	油				
	ひじきと大豆のサラダ		県産ハム 県産大豆	県産ひじき	市内産ほうれん そう	市内産はくさい	さとう	ごま				

日	水	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中	
				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	水	 山口県産米品評会受賞米「にじのきらめき」を味わう献立② さわやかな香りが特徴「鶏のゆず吉いため」は甘さのあるお米との相性がばっちりです。 										
		白ごはん	○	県産牛乳				市内産米		590 27.9 2.0	711 33.9 2.5	
		鶏のゆず吉いため		県産とり肉	県産さやいんげん	県産れんこん キャベツ ゆずぎら果汁	油					
		あんこうのみそ汁 マイヤー・レモンゼリー		県産あんこう 県産豆腐 県産麦みそ	市内産ほうれん そう ねぎ	市内産はくさい 市内産こぼろ 市内産だいこん	県産レモンゼリー					
22	木	麦ごはん のりの佃煮	○	県産牛乳 のりの佃煮				市内産米 県産麦		582 28.8 2.5	712 35.3 3.2	
		五目うどん		県産とり肉 県産 豚肉	市内産ほうれん そう ねぎ	市内産干しいたけ 県産れんこん 県産だけのこ 市内産だいこん	うどん類					
		じゃこ大炒め		県産平天	県産しらす	県産こまつな	キャベツ	ごま油 ごま				
23	金	 山口県産米品評会受賞米「にじのきらめき」を味わう献立③ 県産あじを使った「あじのきなこあげ」をお米といただきます。 										
		白ごはん	○	県産牛乳				市内産米		578 24.8 1.5	702 30.0 2.0	
		あじのきなこあげ 白菜のごますあえ		あじのきなこあげ		市内産はくさい	さとう	油 ごま				
		のっぺい汁		とり肉	ねぎ	市内産はくさい 市内産こぼろ 市内産だいこん	市内産さといも こんにゃく 片栗粉					
26	月	1/24～1/30は、全国学校給食週間です。 1日目：くじらを使った献立										
		パン ジャム&マーガリン	○	県産牛乳				パン いちごジャム	マーガリン	703 29.8 2.6	810 35.1 3.0	
		くじらカツ コールスローサラダ		くじらカツ	にんじん	キャベツ とうもろ こし		油 ノンエッグ マヨネーズ				
		春雨スープ		県産豆腐 たまご	にんじん	市内産はくさい	はるさめ 片栗粉	ごま油				
27	火	全国学校給食週間 2日目：給食が始まった頃の献立										
		玄米ごはん	○	県産牛乳				市内産米 玄米		608 28.5 1.4	742 34.6 1.8	
		鮭の塩焼き 煮浸し		鮭	にんじん 県産こまつな	市内産はくさい	さとう	油 ごま				
		すいとん汁		油揚げ	にんじん ねぎ	市内産はくさい 市内産こぼろ 市内産だいこん	市内産さといも こんにゃく すいとん					
28	水	全国学校給食週間 3日目：米飯給食が始まった頃の献立										
		ミートボールカレー	○	秋吉台高原牛 ミートボール レンズ豆	県産牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース	市内産米 県産麦 市内産じゃがいも	カレーフレーク	644 20.9 2.1	794 25.0 2.7	
		ビーンズサラダ		大豆 ひよこ豆 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	わかめ	にんじん	キャベツ	油				
29	木	全国学校給食週間 4日目：給食にソフト麺が登場した頃の献立										
		アップル蒸しパン	○	県産牛乳				蒸しパンミックス ドライアップル 県産りんごジュース		592 21.4 2.2	727 25.7 2.8	
		焼きスパゲティ		豚肉 かまぼこ 県産平天	にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし 玉ねぎ	スパゲティめん	油				
		チーズサラダ			チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油			
30	金	全国学校給食週間 5日目：食文化を伝える献立～やまぐち郷土料理を取り入れた献立～										
		わかめごはん	○	県産牛乳 わかめごはんの素				市内産米 県産麦		636 26.1 1.9	790 31.7 2.6	
		けんちょう		とり肉 県産豆腐 油揚げ	にんじん	市内産だいこん 市 内産干しいたけ	市内産さといも こんにゃく さとう	油				
		小野茶麺汁		とり肉 県産豆腐	にんじん ねぎ	玉ねぎ 市内産しい たけ	小野茶麺汁					
		いとこ煮風		かまぼこ			小豆 さとう 白玉団子					

*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。

