



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) 炭水化合物(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		
8木	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	美東小	美東中	
	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。								
	むぎ 麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 県産麦		596 20.9 1.4
9金	こ 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		700 23.8 1.7
	ななくさ 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 ほこべら ほと けのざ	だいこん かぶ 玉 ねぎ	白玉団子			
	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しょう。								642 21.1 1.1
13火	むぎ 麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 県産麦		791 25.6 1.3
	ふうげん 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 しらたき	油		
	だいこん 大根のゆずきちサラダ	○	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 すきち果汁	さとう			
14水	えだまめ 枝豆わかめごはん	○	秋吉台高原牛	県産牛乳	にんじん	しめじ	市内産米	ごま油	
	いわしの梅煮 切り干し大根のソテー	○	ぶり まぐろ水煮		キャベツ もやし	片栗粉 さとう	油		757 30.2 2.1
	もずくスープ	○	県産豆腐 県産みそ	県産わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	市内産じゃがいも		910 35.8 2.7
15木	むぎ 麦ごはん	○	県産牛乳				市内産米 県産麦		
	շումայի シュウマイ ピーフンサラダ	○	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	ピーフン	ごま油 油		693 25.0 1.7
	なべ キムチ鍋	○	秋吉台高原牛 焼き豆腐 豚肉	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			829 29.4 1.9
16金	ひねしない 美祢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。	○	県産牛乳 味付け海苔				市内産米 県産麦		
	おおむぎ 大麦粉・ほうれんそう・味みそ・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。	○	とり肉	市内産ほうれん そう にんじん	にんにく ショウガ キャベツ	大麦粉 さとう	油 ごま		653 26.0 2.0
	むぎ 麦ごはん ミネドンの海苔	○	県産豆腐 市内産味みそ		市内産ごぼう 市内産だいこん 市内産さつまいも 市内産しいたけ	市内産ごぼう 市内産だいこん 市内産さつまいも 市内産しいたけ			845 32.9 2.7
19月	じばさん 地場産みそ汁	○	県産牛乳						
	19日(月)~23日(金)は、地場産給食週間です。山口県や美祢市、美東町産の食材をたくさん使った一週間です。	○	豆乳パン						
	とうにゅう 豆乳パン	○	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		740 32.5 2.3
20火	とうり 鶏のレモンソースかけ かぶのサラダ	○	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		870 38.9 2.8
	さつまいものクリームスープ	○	秋吉台高原牛						
	あきよし 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。	○	県産牛乳						647 21.3 1.4
20火	じろ 白ごはん	○	秋吉台高原牛		県産トマト 県 産さいやんげん	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 にんにく		795 25.6 2.0
	ぎゅうにく 牛肉と里芋の洋風煮	○	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		
	ひじきと大豆のサラダ	○							

日	水	献立名	主な材 料						エネルギー (kcal) だんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の腸子をととのえる		<黄>熱や力になる			
			牛乳	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 その他野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
		山口県産米評会受賞米「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ばっちりです。								
21	水	白ごはん	○	県産牛乳				市内産米		590 27.9 2.0
		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 かぶ キャベツ ゆずきら果汁		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 県産みそ		市内産ぼうれん そう ねぎ	市内産はくさい 市内産こぼう 市内産だいこん	東産レモンゼリー		711 33.9 2.5
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
		五目うどん		県産とり肉 県産 豚肉		市内産ぼうれん そう ねぎ	市内産干しあじたけ 県産れんこん 県産だけの 市内産だいこん	うどん麺		
		じゃこ天炒め		県産平天	県産しらす	県産こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	712 35.3 3.2
23	金	白ごはん	○	県産牛乳				市内産米		578 24.8 1.5
		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 市内産こぼう 市内産だいこん	市内産さといも 市内産こいくち 片栗粉			702 30.0 2.0
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
		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 こじ		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	810 35.1 3.0
27	火	玄米ごはん	○	県産牛乳				市内産米 玄米		608 28.5 1.4
		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 市内産こぼう 市内産だいこん	市内産さといも 市内産こいくち 片栗粉		742 34.6 1.8
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
		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				新しパンミックス ドライアップル 県産りんごジャーブ		592 21.4 2.2
		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 玉ねぎ もしや	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	727 25.7 2.8
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
		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 市内産干しあじたけ	市内産さといも 市内産こいくち さとう	油	
		小野菜麺汁		とり肉 県産豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 市内産しいたけ だけ	小野菜汁		
		いとこ煮風		かまぼこ				小豆 さとう 白玉団子		790 31.7 2.6

*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。

