

令和7年



1月給食献立予定表



※牛乳は毎日1本つきます

☆毎月19日は「食育の日」

山口市立秋穂学校給食センター

日 曜		こんだて	主な材料						調味料
エネルギー (kcal) 上:小学校 下:中学校			赤:体をつくるものになる		緑:体の調子を整えるものになる		黄:エネルギーのもとになる		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
8	水	ごはん	豚じゃが	豚肉 生揚げ	にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	醤油 酒 みりん
585			切りほしだいこん 切干大根のごま酢和え	チキンハム	にんじん 小松菜	切干大根 キャベツ	さとう	ごま	塩 酢 醤油
752			秋穂小なし		牛乳				
9	木	コッペパン	ミートパンの具	牛肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ 枝豆	パン さとう パン粉	油
591			ABCスープ	ベーコン	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 えのき	マカロニ		赤ワイン ケチャップ ウスターソース コンソメ
730			ミニりんごゼリー		牛乳		ミニりんごゼリー		コンソメ 塩 醤油 白ワイン こしょう
10	金	わかめごはん	かやくうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	わかめご飯の素	にんじん ねぎ	米 うどん		醤油 塩 酒
565		(小)	れんこんのきんぴら	さつま揚げ 大豆		にんじん いんげん	れんこん	こんにやく さとう	醤油 みりん 酒 唐辛子
729			オレンジ		牛乳		オレンジ		
14	火	コッペパン	きんぴらスパゲッティ	牛肉 豚肉 大豆 かつお節		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん 白ねぎ	パン スパゲッティ さとう	ごま油 ごま
619		(小)	かい 海そうサラダ	ツナ	海そう	にんじん	キャベツ 大根	さとう	ごま油
790					牛乳				
15	水	ごはん	しゅうまい	しゅうまい	ベトナム料理		米		
591			あおな いた もの 青菜の炒め物			チンゲン菜 にんじん	キャベツ コーン にんにく		ごま油
770			フォーガー ヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん 小松菜 には	玉ねぎ もやし	フォー	醤油 中華だし こしょう
16	木	コッペパン	しろみぎかな 白身魚のトマトソースかけ	ホキ		トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	パン さとう	油
605			そえ野菜			ブロッコリー			ウスターソース ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう
759			しろ 白いんげん豆のスープ	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 白菜	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう
17	金	ごはん	こんさいい 根菜入りつくね	根菜入りつくね			米		
597			はなっこりーのりあえ		のり	はなっこりー にんじん	大根	さとう	醤油
738			ぶたじ 豚汁	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ごぼう しいたけ	こんにやく さつまいも	みそ
20	月	ごはん	すぶた 酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ	米 かたくり粉 さとう	油
617			かきたま汁	たまご 豆腐		には にんじん	玉ねぎ えのき	かたくり粉	ケチャップ 酢 醤油 中華だし
784			ミニピーチゼリー		牛乳			ミニピーチゼリー	塩 醤油 酒 中華だし こしょう
21	火	コッペパン	ふゆやさい 冬野菜シチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく	パン ぼんかんジャム	
594		ぼんかんジャム	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	大根 コーン	さとう	白ワイン 初搾り コンソメ 塩 こしょう
735					牛乳			油	酢 醤油 塩 こしょう
22	水	ごはん	なまあ 生揚げのそぼろ煮	豚肉 大豆 生揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	米 さとう かたくり粉	油
588			なめこ汁	油揚げ	わかめ	にんじん ほうれん草	なめこ 大根	じゃがいも	醤油 酒 みりん
755					牛乳				みそ みりん
23	木	コッペパン	ボルシチ	牛肉 ミートボール(鶏・豚)	ロシア料理	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ かぶ 大根	パン さとう	油
578			ドレッシングサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン にんにく	さとう	赤ワイン コンソメ 塩 こしょう
721			りんご		牛乳		りんご	油	塩 酢 醤油 こしょう
24	金	麦ごはん	セルフおむすび(のり・たくあん)		のり		大根	パン さとう	
572			さけの塩焼き	さけ				米 押麦	
725			すいとん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 白菜 ごぼう しいたけ	小麦粉 さつまいも	塩 醤油 酒
27	月	ごはん	チキンカレー	鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	米 じゃがいも	油
597			らっきょうサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ らっきょう	さとう	カレー粉 カレー粉 赤ワイン ケチャップ コンソメ
764			秋穂小なし		牛乳			油	酢 塩 醤油
28	火	コッペパン	ペンネアラビアータ	豚肉 ベーコン	イタリア料理	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	パン スパゲッティ さとう	オリーブ油
604		(小)	ブロッコリーのマヨサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう 唐辛子
772					牛乳			マヨネーズ オリーブ油	酢 塩 こしょう
29	水	五色ごはん	ごしき 五色ごはんの具	鶏肉	ひじき	にんじん いんげん		パン さとう かたくり粉	油
579			たかなの煮びたし	油揚げ さつま揚げ		たかな	もやし	さとう	醤油 酒 みりん
729			栄養みそ汁 ④のみ:チーズ	豆腐	わかめ チーズ 牛乳	にんじん ねぎ	大根 しいたけ	ふ じゃがいも	醤油 みりん
30	木	コッペパン	ハンバーグ~きのこソースがけ~	ハンバーグ			玉ねぎ しめじ えのき しいたけ	パン さとう	みそ
582			具だくさんスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根	さとう かたくり粉	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう
720			ミニみかんゼリー		牛乳			ミニみかんゼリー	コンソメ 醤油 白ワイン こしょう
31	金	ごはん	ししゃもの天ぷら	ししゃもの天ぷら				パン さとう	油
600			こまつな あます 小松菜の甘酢あえ	ちくわ		小松菜	白菜 もやし	さとう	塩 酢 醤油
770			けんちよう	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 しいたけ	さとう	醤油 酒 みりん

○1月20日(月)~24日(金)は地場産週間です。
できるだけ多くの山口県産食材を使用します。
○1月24日(金)~30日(木)は全国学校給食週間です。
学校給食の歴史について学びます。



☆材料の都合により献立や食材を変更する場合があります☆

♪5・7・5・7・7のリズムに合わせて口ずさむと、
自然に覚えてしまいます

セリ ナスナ / ゴギョウ ハコベラ / ホトケ/ザ / スズナ スズシロ / 春の七草

