

[献 立 表]

2025年 12月

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 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 中学校 小学校	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)							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			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						
1	月	白ご飯 牛乳 スタミナ炒め ささみときゅうりの和え物 ピーフン汁	豚肉 赤みそ 鶏ささみ水煮 ベーコン	牛乳	にら にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ	米 砂糖 砂糖 ビーフン	油 ごま油 油	707 594 26.2 22.5 19.4 17.1 2.6 2.0	海藻類				
2	火	白ご飯 牛乳 あじのカレー風味焼き★ フレンチサラダ コーンスープ★	あじ ハム 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん ブロッコリー バセリ	キャベツ キュウリ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米 砂糖 小麦粉	油 バター 油	701 594 28.6 25.9 18.8 16.8 1.8 1.5	いも類	【あじのカレー風味 焼き】 カレー粉 (みかんの皮)			
3	水	[右田中献立]右田中の皆さんが考えた献立です。テーマは「みんな大好き」です。												
		わかめご飯 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ もずくスープ みかん★	牛乳 鶏肉 春雨	牛乳 わかめ もずく	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ キュウリ とうもろこし たまねぎ みかん	米 でんぶん はるさめ 砂糖	油 ごま油 油	763 665 24.7 22.8 23.2 21.5 2.8 2.5	魚介類				
4	木	[カルシウム貯金の日]カルシウムを多く含む食品…いわしのしょうが煮、生揚げ、高野豆腐、牛乳												
		白ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮★ 大根なます おひら★	いわしのしょうが煮 鶏肉 生揚げ 高野豆腐	牛乳 にんじん にんじん		だいこん ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 さといしょ こんにゃく 砂糖		717 615 26.8 23.8 22.3 20.7 2.2 1.8	緑黄色 野菜				
5	金	白ご飯 牛乳 揚げ春巻き ナムル★ キムチ鍋	春巻き 豚肉 豆腐 赤みそ 麦みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん にら	もやし たまねぎ はくさい 白菜キムチ	米 砂糖 でんぶん麺	油 ごま油 油	781 676 25.7 22.6 17.5 16.2 3.0 2.5	きのこ類				
8	月	白ご飯 牛乳 シユーマイ こまツナサラダ★ 大根のピリ辛そぼろ煮	シユーマイ まぐろ水煮 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく 干しいたけ シュガ	米 砂糖 砂糖 でんぶん	油 ごま油 油	725 582 26.6 21.6 20.4 16.7 2.5 1.9	いも類				
9	火	[華西中献立]華西中の皆さんが考えた献立です。テーマは「winter」です。												
		さつまいもご飯 牛乳 とり天うどん (とり天 五目うどん) きゅうりの塩漬け	鶏肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ	米 さつまいも てんぷら粉 うどん	油	768 652 33.6 30.1 19.0 17.2 3.0 2.4	魚介類				
10	水	白ご飯 牛乳 ミートオムレツ★ グリーンサラダ ボトフ 豆乳パンナコッタ★	ミートオムレツ チキンハム 豚肉	牛乳	ブロッコリー	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油 油	726 624 28.8 24.1 17.1 15.9 1.7 1.6	乳製品	【豆乳パンナコッタ】 りんご			
11	木	豚丼 牛乳 ひじきのマヨネーズサラダ きな粉豆	豚肉 ひじき 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが れんこん とうもろこし	米 麦 砂糖 砂糖 しらたき でんぶん 砂糖 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	739 589 27.8 22.7 20.2 17.4 2.3 1.8	種実類				
12	金	[県産100%献立]今日は防府市産や山口県産の食材を多く使った献立です。												
		白ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ★ のり和え★ 大根のみそ汁	さば 豆腐 麦みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油	763 658 26.5 23.9 25.9 24.3 2.5 2.1	きのこ類				
15	月	白ご飯 牛乳 ハムステーキ ブロッコリーのサラダ たまごとトマトのスープ★	ボロニアハム 豚肉	牛乳 寒天	ブロッコリー トマト にんじん	とうもろこし キャベツ キュウリ にんにく たまねぎ	米 砂糖 でんぶん	油 油	726 626 26.8 23.9 23.9 22.2 2.7 2.4	大豆製品				
16	火	[青森県の料理]せんべい汁は青森県の料理の郷土料理です。青森県で多く生産されているにんにくやりんご、ごぼうを使用した献立です。												
		白ご飯 牛乳 豚肉のにんにく風味揚げ りんごサラダ★ せんべい汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく りんご まりあろしりんご きゅうり キャベツ しめじ だいこん ごぼう	米 砂糖 砂糖 せんべい	油 油	804 667 34.6 29.0 22.8 19.8 2.4 1.9	緑黄色 野菜				
17	水	[鉄分強化の日]鉄を多く含む食品…ぎゅうにく、ごま、こまつな、豆腐												
		白ご飯 牛乳 牛肉としらたきの炒め煮 ちくわと野菜のごま和え★ きのこのみそ汁	牛肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ エリンギ えのきだけ	米 しらたき 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま	713 596 28.9 24.5 19.3 16.9 3.0 2.5	海藻類	【ちくわと野菜のご ま和え】 ちくわ(すけそだ ら・ヒメジ)			
18	木	[クリスマスセレクト給食]少し早めのクリスマスの献立です。クリスマスケーキは自分で選んだ味を食べましょう。												
		白ご飯 牛乳 もみの木ハンバーグ チーズサラダ★ マカロニスープ クリスマスケーキ(いちごorショコ)★	もみの木型ハンバーグ チーズ 豚肉	牛乳 クリスマス	にんじん バセリ にんじん	キャベツ キュウリ たまねぎ エリンギ	米 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも クリスマスケーキ	油 油	817 710 27.6 24.8 23.6 22.5 2.6 2.3	魚介類	【クリスマスケーキ いちご】 乳・卵 【クリスマスケーキ ショコ】 乳・卵			
19	金	白ご飯 牛乳 鮭の揚げ漬け★ 茎わかめの和え物★ 韓国風肉じゃが★	鮭 豚肉 生揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キュウリ たまねぎ にんにく	米 でんぶん 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油	761 644 31.3 28.1 21.0 18.5 1.8 1.6	種実類				
22	月	[冬至献立]今年は22日が冬至です。当時にはかぼちゃや「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。												
		白ご飯 牛乳 鶏肉のゆず風味揚げ★ れんこんと豆腐の和え物★ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ゆず皮 ゆずきり果汁 れんこん たまねぎ エリンギ	米 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま	805 696 30.9 27.8 27.8 26.1 2.5 2.1	いも類				
23	火	[食物繊維たっぷりの日]食物繊維を多く含む食品…大豆、ごぼう、にんじん、じゃがいも、切干大根、バナナ												
		豆トンカレー 牛乳 切り干し大根の甘酢和え バナナ★	豚肉 大豆 鶏ささみ水煮	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく 切干大根 キャベツ キュウリ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	782 657 25.6 21.7 20.5 17.8 2.2 1.9	たまご				

◎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もあります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
※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。

ほうふっ子マークの日は、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!