

令和6年度12月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
2月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	656 kcal	866 kcal	魚
	鶏肉のチリソース	○	とりにく	にんにく、しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、白ねぎ	あぶら、さとう	しょうゆ、★トウバンジャン、酒、ケチャップ、みりん	24.1 g	33.6 g	小魚
	わかめと春雨のスープ		わかめ、とうふ	とうもろこし、にんじん、もやし、ねぎ	はるさめ	とりがらだし、しょうゆ	1.7 g	2.8 g	乳製品
3火	バーガーパン		★だっしふんにゆう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	538 kcal	746 kcal	卵
	照り焼きハンバーグ	○	★ぶたにく、とりにく	たまねぎ	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、顆粒和風だし	24.1 g	34.2 g	緑黄色野菜
	ポイルキャベツ			キャベツ	さとう	パセリ、す	2.3 g	3.1 g	果物
	ABCトマトスープ		とりにく	たまねぎ、しめじ、トマト	★マカロニ	パセリ、コンソメ、こしょう			
4水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	661 kcal	895 kcal	魚
	豚キムチ丼	○	★ぶたにく、みそ	★はくさいきむち、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	こんにやく、でんぶん	とりがらだし、しょうゆ、★トウバンジャン	23.9 g	34.1 g	海そう類
	揚げ餃子		★ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、にら	でんぶん、さとう、★こむぎこ、★パン粉	しお、しょうゆ、香辛料	2 g	3.3 g	豆類
	ナムル			もやし、にんじん、だいずもやし、こまつな	さとう、★ごま	す、しょうゆ			
小学校持久走大会									
5木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	541 kcal	674 kcal	乳製品
	鶏飯の具	○	とりにく、★たまご、★のり	せんぎりだいこんづけ			22.3 g	32.9 g	緑黄色野菜
	鶏飯のスープ		とりにく	ほししいたけ、いんげん、にんじん、ねぎ		とりがらだし、しょうゆ、みりん、酒	3.3 g	4.3 g	芋類
	アセロラミルクゼリー (乳不使用)				果糖ぶどう糖液糖、みずあめ、アセロラ果汁、豆乳加工品	しお、ゲル化剤			
私たちは、肉や魚など動物の命をいただいています。この日の献立は、動物の命を奪わずにいただく食材（乳）のみで立てました。									
6金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	678 kcal	934 kcal	肉類
	大豆ミートのキーマカレー	○	だいず、レンズまめ	とうもろこし、しめじ、たまねぎ、ほうれんそう、トマト、にんにく、しょうが	あぶら	ウスターソース、パセリ、★カレールウ	23.4 g	32.7 g	卵
	チーズとさつまいもとマカロニのサラダ		★チーズ	キャベツ、干しぶどう、にんじん	さつまいも、★ホイールマカロニ、★ファルファレマカロニ、ノンエッグマヨネーズ、さとう	パセリ、す	1.6 g	3.2 g	果物
毛利敬親の参勤交代弁当献立									
長州藩のお殿様毛利敬親が参勤交代の時に持って行ったお弁当を参考にした献立です。毛利敬親はどんなお殿様だったのでしょうか？									
9月	わかめごはん		わかめ		こめ	きょうかまい、しお	621 kcal	749 kcal	豆類
	厚焼き玉子		たまご		でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、かつおだし	25.4 g	31.5 g	緑黄色野菜
	かまぼこ	○	かまぼこ				2.1 g	3 g	種実類
	参勤交代弁当の煮物		とりにく、あつあげ、こんぶ	ほししいたけ、にんじん、さやえんどう	こんにやく、さとう	しょうゆ、酒、みりん、かつおだし、だしこんぶ			
	果物(みかん)			みかん					
10火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	643 kcal	782 kcal	卵
	ニシンのフライ	○	ニシン		★パン粉、あぶら		25.1 g	31.9 g	乳製品
	キャベツとわかめの酢の物		わかめ、とりにく	キャベツ、にんじん	さとう	す、しょうゆ	2.2 g	3.3 g	果物
	みそちゃんこ		みそ	はくさい、にんじん、こまつな、白ねぎ、にんにく、しょうが	★うどん	とりにく、でんぶん、たまねぎ、かつおだし、にほしだし、だしこんぶ、しょうゆ			
11水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	544 kcal	685 kcal	魚
	ひじきと切り干し大根の炒め煮	○	ほしひじき、しらすぼし、だいず、★さつまあげ	切干大根、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ	23.2 g	31.8 g	果物
	豚汁		★ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、しょうが	こんにやく	にほしだし、かつおだし、こんぶだし	1.6 g	2.3 g	種実類
12木	ゆかりごはん				こめ、むぎ	きょうかまい、ゆかり	520 kcal	736 kcal	乳製品
	ししやもの天ぷら	○	ししやも		★こむぎこ、あぶら		21.7 g	33.1 g	海そう類
	煮込みうどん		とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	★うどん、さとう	しょうゆ、だしこんぶ、にほしだし、かつおだし	1.9 g	2.9 g	緑黄色野菜
	果物(りんご)			★りんご					
13金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	702 kcal	885 kcal	魚
	肉団子と大豆のハヤシライス (ノンフライつくね)	○	だいず とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム たまねぎ	★こむぎこ でんぶん、さとう、あぶら	★ハヤシルウ、こしょう しお、香辛料	23.8 g 1.6 g	31.6 g 2.4 g	小魚 緑黄色野菜
	芋チップス				じゃがいも、さつまいも、あぶら				
	果物(オレンジ)			オレンジ					
16月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	588 kcal	763 kcal	卵
	キムタクいため	○	★ぶたにく	★はくさいきむち、キャベツ、しょうが、にんにく、せんぎりだいこんづけ	でんぶん、さとう	しょうゆ	24.2 g	34.1 g	きのこ類
	みそ鶏じゃが		とりにく、だいず、みそ、こんぶ	にんじん、たまねぎ、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	にほしだし、かつおだし、こんぶだし	1.9 g	2.7 g	果物
17火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	570 kcal	734 kcal	小魚
	豚とレンコンのごまみそいため	○	★ぶたにく、みそ	れんこん、キャベツ、にんじん、こまつな	★ごま、さとう		24.4 g	33.5 g	果物
	大根と昆布のうま煮		こんぶ、★ちくわ、あつあげ	だいこん、にんじん、いんげん	こんにやく、さとう	しょうゆ、みりん、にほしだし、かつおだし、こんぶだし	1.9 g	2.2 g	芋類

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
ご当地給食リレープロジェクト【鹿児島県】 ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。これまでのキーワードは「ろ」「ん」「ど」「こ」「ー」です。									
18 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	583 kcal	770 kcal	乳製品
	きびなごフライ		きびなご		★パン粉、こむぎこ、あぶら	しお	21.2 g	32.4 g	豆類
	大根とかぶと昆布の甘酢和え		こんぶ	だいこん、かぶ、にんじん	さんおんどう	しょうゆ、す	1.2 g	2.1 g	果物
	さつま汁		とりにく、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが、ほししいたけ	こんにやく、さつまいも、あぶら、黒糖	酒、こんぶだし、かつおだし			
やまぐち丸ごと食べちゃろ献立 山口県の郷土料理「けんちょう」									
19 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	670 kcal	822 kcal	卵
	チキンチキンポテト		とりにく	えだまめ	じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	25.8 g	33.3 g	魚
	けんちょう		とうふ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、いんげん	さといも、あぶら、さとう	しょうゆ、しょうゆ、酒	1.5 g	2.3 g	緑黄色野菜
セレクトデザート									
20 金	ウインナーピラフ	○	チキンウインナー	にんじん、とうもろこし、グリーンピース、にんにく	こめ、むぎ	きょうかまい、コンソメ	579 kcal	733 kcal	小魚
	もみの木サラダ		チキンハム、★チーズ、	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ノンエッグマヨネーズ、さとう	す、こしょう	23.5 g	32 g	海そう類
	トマト風味のコンソメスープ		とりにく	にんじん、たまねぎ、トマト	★マカロニ	パセリ、コンソメ、こしょう	1.6 g	2.5 g	芋類
	セレクトデザート (サンタさんの三色プリン)				グラニュー糖、さとう、水あめ、果糖、豆乳加工食品、いちご果汁	かんてん、ゲル化剤			
	セレクトデザート (シヨコラケーキ)		とうにゆう		白あん、さとう、米粉、ぶどう糖果糖液糖、さつまいも、水あめ	ココアパウダー、膨張剤、酸味料			
	セレクトデザート (いちごのモンブラン)		とうにゆう		さとう、米粉、あぶら、でんぶん	ココアパウダー、カカオマス、膨張剤			
冬至献立 「ん」のつく食べ物を使ったカレーやれんこんチップス、ゆずきちのさわやかな香りのするサラダです。									
23 月	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	637 kcal	858 kcal	豆類
	かぼちゃのカレーライス		とりにく	たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、しょうが	★こむぎこ	こしょう、ウスターソース、とりがらだし、★カレールウ	24.2 g	37.5 g	果物
	チーズとツナのゆずきち風味サラダ		わかめ、ツナ、★チーズ	キャベツ、ゆずきち	さとう	しょうゆ、す	2.1 g	3.9 g	芋類
	れんこんチップス			れんこん	あぶら				