令和6年 1月献立表　下松市立中学校給食センター

★1月の給食目標・・・感謝して食べよう

＊都合により献立を変更する場合があります。

＊リクエスト給食アンケート(9月実施)の結果上位のメニューには＊が付いています。

体と食を考える日
3学期のテーマ「食物繊維」

野菜を
たくさん食べよう

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーになる(黄)		調味料	エネルギーkcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
10 (水)		麦ごはん					麦、米			
		①ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖、水あめ		しょうゆ、トマトピューレ、みりん	① 745
		②いわしのかぼすレモン煮	いわし			かぼす、レモン	砂糖、水あめ、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	② 743
		米川ゆずの紅白なます			にんじん	だいこん、米川ゆず	砂糖	ごま	しょうゆ、酢、塩	
		白玉雑煮	鶏肉		にんじん、ねぎ	ごぼう、はくさい、かぶ 干ししいたけ	白玉もち(米粉・でん粉)		しょうゆ、みりん、塩、削り節(さば・いわし)	
		お魚ふりかけ	削り節 (さば・いわし・かつお)	のり	かぼちゃ		砂糖、じゃがいも でん粉、水あめ	ごま	塩、しょうゆ、みりん、昆布エキス	
11 (木)		＊ビビンバ　(麦ごはん)					米、麦			
		(ビビンバの具)	豚肉		ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、とうもろこし	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、酒、トウバンジャン	
		大根の炒めナムル			にんじん	だいこん、もやし、味付メンマ しょうが、にんにく	砂糖	油	中華だし、しょうゆ	
		(味付メンマ)				メンマ	砂糖		しょうゆ、塩	
		トックスープ	生揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、たまねぎ、きくらげ	トック	油	チキンスープ、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう	
		(トック)					米、でん粉		塩、酒	
		＊①りんご				りんご				① 839
		②オレンジ				オレンジ				② 839
12 (金)		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉			
		①豆腐フライ	豆腐、だいず 魚肉すり身(いとより)	あおさ	にんじん	たまねぎ、干ししいたけ	砂糖、パン粉 米粉、でん粉	油、ごま	しょうゆ、塩、かつお節エキス	① 900
		＊②ツナマヨオムレツ(卵アレルギー)	鶏卵、まぐろ油漬け				でん粉、砂糖	マヨネーズ(卵 大豆・りんご)、油	だし汁(かつお・煮干し)、塩	② 901
		キャベツのアーモンドソテー	鶏肉		こまつな	キャベツ、とうもろこし		アーモンド、油	コンソメ、塩、こしょう	下松中3年 弁当日 末武中 弁当日
		ベーコンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	はくさい、たまねぎ	じゃがいも		チキンスープ、コンソメ ベシャメルソース(大豆・小麦・乳)	
		りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			
15 (月)		＊菜飯	かつお削り節		広島菜、京菜 大根葉		米、砂糖		塩	
		①さわらの西京焼き	さわら、みそ				コーンスターチ		米麹、酒かす	① 777
		②揚げだし豆腐	揚げだし豆腐			だいこん	砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	② 798
		(揚げだし豆腐)	豆乳、だいず粉				コーンスターチ、米粉 でん粉(小麦)			
		たけのこのおかか炒め	油揚げ、かつお節		さやいんげん	たけのこ、干ししいたけ	こんにゃく、砂糖	油、ごま油	しょうゆ、酒、みりん	
		ゆば入りみそ汁	豆腐、湯葉、みそ	わかめ	にんじん、みずな	ごぼう、なめこ、たまねぎ			だしいりこ	
		＊わらびもち	きな粉				麦芽糖、砂糖 わらび粉、でん粉			
16 (火)		麦ごはん					米、麦			
		つくね	鶏肉			たまねぎ、れんこん、ごぼう	さといも、パン粉 でん粉、砂糖	ラード、ごま油	しょうゆ、塩、香辛料、かつお節エキス	
		切干大根のごまネーズ	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ (卵なし)、ごま	しょうゆ、みりん、和風だし	
		かきたま汁	豆腐、鶏卵	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ	でん粉		しょうゆ、塩、削り節(さば・いわし)	
		①昆布と抹茶のふりかけ		昆布、のり	抹茶		米、でん粉、砂糖		塩	① 775
		②こんがりお米と野菜のふりかけ			トマト、かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ	米、じゃがいも、砂糖 ひえ、でん粉、水あめ		塩、昆布エキス	② 778
17 (水)		＊炊き込みご飯	鶏肉		にんじん	ごぼう、干ししいたけ	米、麦、砂糖		しょうゆ、和風だし、酒	
		①大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉、だいず、豚肉			たまねぎ、ごぼう	パン粉、でん粉 砂糖	油、大豆油	しょうゆ、塩、香辛料	① 754
		②白身魚のフライ	ホキ				パン粉、小麦粉 でん粉	油	塩	② 728
		昆布と大豆の炒め物	だいず、ベーコン	昆布		たけのこ	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、和風だし	
		豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、えのきたけ	さつまいも		削り節(さば・いわし)	
		みかん				みかん				
18 (木)		ごはん					米			
		＊スタミナ納豆	納豆、豚肉		ねぎ	しょうが、にんにく	砂糖	ごま、ごま油	酒、みりん、しょうゆ	
		①のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも		塩、こしょう	① 860
		②こふき芋のごまがらめ					じゃがいも	ごま、ごま油	塩、こしょう	② 873
		＊マーボー豆腐	豆腐、だいず 豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	油	チキンスープ、トウバンジャン、しょうゆ 中華だし、酒	下松中 3年なし 久保中 弁当日 末武中3年 弁当日
		＊りんご				りんご				
19 (金)		パン		脱脂粉乳			★米粉、★小麦粉			
		＊ハンバーグのデミグラスソースかけ	ハンバーグ				砂糖		デミグラスソース (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ワイン、ケチャップ、ウスターソース	
		(ハンバーグ)	鶏肉、豚肉			たまねぎ、野菜ペースト	でん粉、砂糖 じゃがいも	ラード 油(大豆)	ケチャップ、香辛料、塩	
		はなっこりーのガーリックソテー			★はなっこりー	キャベツ、にんにく		油	こしょう、コンソメ	
		県産野菜のクリーム煮	★鶏肉、★だいず	★牛乳	★にんじん、★ほうれんそう	★はくさい、★だいこん			コンソメ、こしょう ベシャメルソース(大豆・小麦・乳)	
		①県産りんごジャム				★りんご	水あめ、砂糖			① 842
		②県産甘夏ジャム				★なつみかん	水あめ、砂糖			② 842

正月・鏡開き
にちなんだ献立

体と食を考える日
<食物繊維を
しっかりとろう>

京都府にちなんだ献立
【大河ドラマ】

まごわやさしい
給食の日

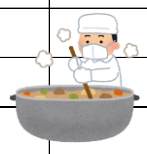
地場産給食週間(19～25日)
★…県内産、市内産食材

食事マナーの日

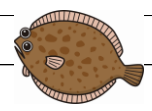
日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギーkcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
22 (月)		あぶたま丼　（ごはん）					★米			
		（あぶたま丼の具）	★鶏肉、★油揚げ ★鶏卵		★にんじん、★ねぎ	たまねぎ、★干ししいたけ	砂糖	油	みりん、酒、しょうゆ、削り節（さば・いわし）	
		県産あじの塩焼き	★あじ						塩	
		①きんぴられんこん	★豚肉		★にんじん	★れんこん	砂糖	油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	① 780
		②きんぴらだいこん	★豚肉		★にんじん	★だいこん	砂糖	油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	② 762
23 (火)		ごはん					★米			
		＊チキンチキンれんこん	★鶏肉			★れんこん	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、酒、みりん	
		野菜のじゃこ天炒め	★はも入り天ぷら	しらす干し	★にんじん ★こまつな	キャベツ		ごま油	しょうゆ、和風だし	
		（はも入り天ぷら）	スケソウダラ ハモ、エソ				でん粉	油	塩	
		県産鶏だんご汁	★チキンボール、★豆腐		★にんじん、★ねぎ	★もやし、★干ししいたけ			みりん、しょうゆ、削り節（さば・いわし）	
		（チキンボール）	★鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、砂糖,でん粉	油	塩、こしょう	
		①県産お米ムース	豆乳 豆乳クリーム				砂糖、水あめ ★米粉	油		① 852
		＊②小野茶ムース		加糖練乳、脱脂粉乳 クリーム、牛乳	★緑茶 ほうれんそう		水あめ	油	塩	② 863
24 (水)		ごはん					★米			
		長州鶏のゆず吉煮	★鶏肉			たまねぎ、★ゆず吉 しょうが、にんにく	砂糖	油	酢、しょうゆ	
		青菜の煮びたし	★油揚げ		★こまつな ★ほうれんそう	★もやし	砂糖		和風だし、しょうゆ	
		＊けんちょう	★油揚げ、★豆腐		★にんじん	★だいこん	さといも ★こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		＊①りんご				りんご				① 805
		②みかん				★みかん				② 818
25 (木)		米川コシヒカリ					★米			
		笠戸ひらめフライのレモンソースかけ	笠戸ひらめフライ			★笠戸レモン	砂糖	油	しょうゆ	
		（笠戸ひらめフライ）	ひらめ				パン粉、小麦粉			766
		降松和え（くだまつあ）		★のり	★ほうれんそう	★もやし、★笠戸レモン	砂糖	ごま	しょうゆ	
		七星汁	★豆腐、★鶏肉、★みそ		★にんじん、★ねぎ	★はくさい、★だいこん ★しいたけ			だしいりこ	
26 (金)		パン		脱脂粉乳			米粉、小麦粉			
		＊①野菜グラタン	豆乳、おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも、米粉 水あめ、砂糖、でん粉	ショートニング 油	塩	① 936
		②アンサンブルエッグ（卵アレルギー）	鶏卵、ベーコン	チーズ、牛乳		たまねぎ	砂糖、でん粉 じゃがいも	油	酢、塩	② 907
		ブロッコリーとツナのマヨソテー	まぐろ水煮		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	マヨネーズ（卵なし）	コンソメ、こしょう	下松中 3年なし 久保中3年 弁当日 末武中3年 弁当日
		カレーシチュー	肉団子、ひよこまめ、豆乳 いんげんまめ、鶏レバー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	チキンスープ、カレールウ（大豆・小麦） ケチャップ、ウスターソース、ガラムマサラ	
		（肉団子）	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		ソフトチーズ		チーズ						
29 (月)		ごはん					米			
		①豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉			たまねぎ	パン粉、砂糖,でん粉		貝カルシウム(ホタテ)、しょうゆ、塩	① 814
		②さけの塩焼き（魚介アレルギー）	さけ						塩	② 803
		たくあんのごま炒め				だいこん漬け、切干しだいこん		ごま油、ごま	しょうゆ、みりん	
		（だいこん漬け）				だいこん	砂糖、米ぬか		塩、酢、酒	
		＊豚じゃが	豚肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし）	下松中 1.2年弁当日
		ソーダフロートゼリー	豆乳加工品 ゼラチン	寒天			砂糖、水あめ でん粉			
30 (火)		＊わかめごはん		わかめ			米、砂糖		塩	
		＊くじらのアングレーズ	くじらの竜田揚げ				パン粉、砂糖	油	ケチャップ、ウスターソース	
		（くじらの竜田揚げ）	くじら			たまねぎ、しょうが、にんにく	水あめ、砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩、酢、香辛料	
		切干大根とひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん、こまつな	切干しだいこん	砂糖	油	みりん、しょうゆ、和風だし	
		すいとん汁			にんじん、ほうれんそう	だいこん、ごぼう	すいとん、さつまいも		しょうゆ、塩、削り節（さば・いわし）	
		（すいとん）					小麦粉、でん粉		塩	
		＊①りんご				りんご				① 809
		②みかん				みかん				② 821
31 (水)		ごはん					米			
		①コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉 小麦粉、水あめ でん粉、砂糖	ラード、油 コーンフラワー	塩、香辛料	① 809
		②いわしのみぞれ煮(魚介アレルギー)	いわし			だいこん	砂糖、でん粉		しょうゆ、酢、魚介エキス（さば）、昆布だし	② 780
		つしま	豆腐		にんじん	ごぼう、干ししいたけ、しょうが	こんにゃく、砂糖	ごま、油	しょうゆ、みりん、酢、和風だし	
		外史汁	豆腐、豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	こんにゃく、さつまいも		だしいりこ	

やまぐち郷土料理の日 ＜けんちょう＞

全国学校給食週間（24～30日）
～感謝して食べよう～



まるごと！ 下松給食の日



※セレクトはありません。

タイムスリップ給食①
・カレーシチュー
・チーズ

タイムスリップ給食②
・さけの塩焼き
・たくあんのごま炒め

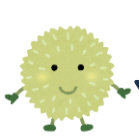
タイムスリップ給食③
・くじらのアングレーズ
・すいとん汁

ふるさと周南・下松の味
・つしま　・外史汁

◆1月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、

12月7日（木）10時 までに提出してください。



私は食物繊維♪3学期は食物繊維をたくさんとることをこころがけましょう。食物繊維は、腸をお掃除してくれたり、腸内の環境を整えてくれます。また、生活習慣病予防にも大切な栄養です。野菜・果物にたくさん入っているよ!!

【お知らせ】次の給食費の引き落とし日（納期限）は　1月31日（水）です。