

給食予定献立表

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
9(金) 588kcal 11%	「新春献立」正月行事にちなんだ食材を使った給食です。様々な願いや意味が込められた料理を食べながら、善前小みんなで今一年の幸せを願いましょう。	
	七草ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦 かつおだし かぶ 大根 せり はこべ なすな ほどけのざ ごぎょう 油揚げ にんじん しらす干し しょうゆ みりん 清酒 三温糖 食塩 ごま
	牛乳	牛乳
	春巻	豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 植物油脂 脂肪 しょうゆ 小麦粉 ショートニング はるさめ でん粉 しょうがペースト ポークフイヨン ポークエキス 発酵調味料 酵母エキス 砂糖 乾燥しいたけ たん白加水分解物 香辛料 小麦粉 植物油脂 米粉 粉あめ 食塩 ソルビトール 乳化剤 クエン酸鉄Na 増粘剤 キサンタンガム なたね油
	れんこんサラダ	れんこん キャベツ きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン まぐろ油漬 なたね油 しょうゆ 米酢 食塩 白こしょう
	だいだいのババロア	豆乳加工食品（植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他） 水あめ 砂糖 だいだい果汁 食塩 酵母エキス ゲル化剤（増粘多糖類） 香料 乳化剤 酸味料 pH調整剤 セルロース ピロリン酸第二鉄 カロチノイド色素 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ビタミンC
13(火) 597kcal 17%	山口県のご当地給食 「チキンチキンごぼう」	
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦（もち麦）
	牛乳	牛乳
	味付海苔	乾のり 砂糖 醤油 かつおだし 昆布だし 食塩 水飴 馬鈴薯澱粉 甘藷澱粉
	チキンチキンごぼう	鶏肉 ごぼう 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 えだまめ
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ わかめ 鶏がらスープ しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
14(水) 585kcal 19%	給食委員会考案「苦手な野菜をおいしく食べよう！」14(水)・15(木)・16(金)は、児童が苦手と言われる「なす」・「しいたけ」・「ピーマン」を使った給食です。委員会児童が献立を考えました。みんなおいしく食べてくれるでしょうか！？	
	米粉入りコッペパン	米粉パン（米粉 小麦粉 小麦たんぱく 砂糖 ショートニング イースト 食塩 ビタミンC）
	牛乳	牛乳
	なすとポテトのミートソース和え	なす 食塩 ジャガイモ 豚肉 ひよこ豆 たまねぎ にんじん にんにく なたね油 トマトトマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 赤ワイン ブイヨン 黒こしょう パセリ
	オレンジ風味サラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
	型抜きチーズ	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹
15(木) 638kcal 16%	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	ひじきとゆかりのふりかけ	ひじき 三温糖 みりん しょうゆ ごま ゆかり
	サーモンフライ	さけ パン粉 小麦粉 食塩 乳化剤 増粘剤 なたね油 善前小産カリーノケール たまねぎ 白ワイン 食塩 黒こしょう 半固体状ドレッシング
	学校で育てたカリーノケールのタルタルソースかけ	豚肉 清酒 えのきだけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	沢煮椀	
16(金) 532kcal 17%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	青椒肉絲	豚肉 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ たけのこ なたね油 しょうゆ 清酒 三温糖 食塩
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	りんご	りんご 食塩
19(月) 618kcal 13%	ターメリックライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス なたね油 鶏がらスープ ターメリック 食塩
	ショアマスカット	脱脂粉乳 マスカット果汁 還元麦芽糖水あめ 乳酸Ca 安定剤（ペクチン） 香料 ピロリン酸鉄 甘味料（スクラロース） 葉酸 ビタミンD
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉 無塩せきベーコン（豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料） じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな なたね油 チーズ 牛乳 小麦粉 バター ブイヨン 白こしょう
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま
	スパイシーカシューなツツ	カシューなツツ なたね油 パプリカ ガーリックパウダー チリパウダー 食塩
20(火) 609kcal 18%	「いろいろな味噌特集」麺のちがう味噌「みそ・豆みそ・麦みそ」、世界の味噌の仲間「豆板醤・甜面醤・コチュジャン」を使った給食です。	
	菜めし	精米 ビタミン強化米鉄分プラス なたね油 こまつな ごま 塩蔵青菜（塩蔵広島菜（国内製造）、塩蔵京菜、塩蔵大根葉） 砂糖 食塩 酵母エキス 鰹削り節粉末
	牛乳	牛乳
	くじらのかりんあげ	くじら肉 馬鈴薯でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖
	みそ 麦みそ豚汁	豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ なたね油 かつおだし 昆布だし 麦みそ 清酒
21(水) 557kcal 19%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦（もち麦）
	牛乳	牛乳
	納豆	大豆 納豆菌 納豆のたれ（植物性たんぱく加水分解物 醤油 砂糖 果糖ぶどう糖液糖 昆布エキス かつおエキス醸造酢 米発酵調味料 食塩 酵母エキス）
	みそ 大根のあつあつ煮	鶏肉 油揚げ だいこん にんじん こんにゃく かつおだし 米みそ しょうゆ 清酒 三温糖 揚げボール（たらすり身 いとより身 馬鈴薯澱粉 植物油 ぶどう糖 砂糖 食塩 みりん）
	ごまだれサラダ	緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
22(木) 589kcal 16%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	みそ 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醤 豆板醤 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	みそ 春雨サラダ	春雨 無塩せきボンレスハム（豚もも肉 たん白加水分解物 水あめ 食塩 還元水飴 海藻ミネラル） きゅうり 緑豆もやし キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 三温糖 食塩 白こしょう ごま
	いちご	いちご

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
23(金) 575kcal 17%	黒糖ごまあんパン	黒砂糖パン(強力粉 脱脂粉乳 イースト イーストフード 食塩 加工黒砂糖 ショートニング) 小豆 三温糖 食塩 バター ごま
	牛乳	牛乳
	カレーポトフ	鶏肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう カレー粉
	ロマネスクの花野菜サラダ	ロマネスク ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
26(月) 614kcal 17%	「いろいろな味噌特集」 麺のちがう味噌「米みそ・豆みそ・麦みそ」、世界の味噌の仲間「豆板醤・甜面醤・コチュジャン」を使った給食です。	味噌特集 麺のちがう味噌「米みそ・豆みそ・麦みそ」、世界の味噌の仲間「豆板醤・甜面醤・コチュジャン」を使った給食です。
	学校で育てたバーナッツかぼちゃの ほうとう風うどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 豚肉 油揚げ 善前小産バーナッツかぼちゃ かぼちゃ はくさい たまねぎ 長ねぎ にんじん しめじ こまつな かつおだし さばだし そうだし 昆布だし 米みそ 清酒 三温糖
	牛乳	牛乳
	いわしの カリカリフライ	マイワシ 水飴 たん白加水分解物 砂糖 しょうが 食塩 発酵調味料 衣【じゃがいも でん粉 玄米粉 米パン粉(米粉 甜菜糖 めぬ油 生イースト 食塩) 植物油脂 食塩 酵母エキス 香辛料】なたね油 バーム油
	塩キャベツ	キャベツ にんにく ごま油 なたね油 食塩 ガラスープ ごま
27(火) 645kcal 15%	ピビンバ丼	精米 ビタミン強化米鉄分プラス / 豚肉 干しいたけ せんまい にんにく なたね油 しょうゆ 清酒 豆板醤 三温糖 にんじん 大豆もやし ほうれん草 ごま油 京桜みそ みりん ごま
	牛乳	牛乳
	わかめスープ	豆腐 わかめ だいこん 青梗菜 えのきだけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	和梨のマフィン	和梨缶 小麦粉 ベーキングパウダー バター グラニュー糖 はちみつ 鶏卵 豆乳 食物繊維
28(水) 527kcal 15%	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	ジャージャーじゃがいも	じゃがいも 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ 甜面醤 豆板醤 しょうゆ みりん 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう
	チョレギサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 こまつな にんじん わかめ しょうゆ ごま油 三温糖 にんにく コチュジャン 食塩 ごま / 韓国味付海苔(乾のり ごま油 食塩)
29(木) 576kcal 17%	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	銀鳕の西京焼き	銀ダラ 米みそ(西京白みそ) 砂糖 発酵調味料 酒
	白玉と肉団子のスープ	豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 清酒 馬鈴薯でん粉 食塩 白こしょう 白玉 だいこん にんじん 長ねぎ こまつな 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ
30(金) 634kcal 16%	ツナとトマトの スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 なたね油 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) まぐろ油漬 トマト セミドライトマト(トマト 植物油脂 にんにく オレガノ 食塩 醸造酢) たまねぎ にんじん にんにく トマトソース トマトピューレ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
	牛乳	牛乳
	ビーンズサラダ	大豆 えだまめ レッドキドニー きゅうり キャベツ たまねぎ 米酢 なたね油 三温糖 食塩 白こしょう
	レモンクリームパイ	小麦粉 砂糖 植物油脂 乳たん白 レモン果汁 全粉乳 マーガリン ソルビトール でん粉 乳化剤 食塩 増粘多糖類 酸味料 紅麹 紅花黄 カロチノイド リン酸塩Na 乳酸Ca

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和8年1月 平均

エネルギー	592 kcal
たんぱく質	16%