

令和7年9月

学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	ス プ ー ン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん	かぼちゃのみそしる しろみざかなの バーベキューソース	豆腐,油揚げ, みそ,ホキ	牛乳, わかめ	かぼちゃ,ねぎ, ピーマン, にんじん	たまねぎ,にんにく, しょうが,りんご	米,砂糖	油	587 Kcal 24.1 g 2.6 g	 きのこ	
2火	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ バナナチップ	豚肉,鶏肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン,トマト	たまねぎ,もやし, にんにく,しょうが	米,フォー, バナナチップ	油	580 Kcal 20.9 g 1.2 g	 魚	
3水	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくのみそいため なし	豆腐,豚肉, 魚そうめん, 厚揚げ,みそ	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, キャベツ,なし	米,砂糖	ごま, ごま油	564 Kcal 26.0 g 1.5 g	 乳製品	
4木	パン いちご ジャム	コンソメスープ ポテトカップグラタン こまつなのソテー	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ, 小松菜	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし	パン,じゃがいも, イチゴジャム, ポテトカップグラタ ン	油	667 Kcal 22.0 g 2.3 g	 種実類	
5金	ごはん	マーボーなす しゅうまい むしもやし/すじょうゆ	豚肉,豆腐, みそ,しゅうまい	牛乳	にんじん,ねぎ	なす,たまねぎ, しいたけ,しょうが, にんにく,もやし	米,砂糖,片栗粉	油	581 Kcal 23.1 g 1.7 g	 小魚	
8月	ごはん	とりとえのきのスープ ビビンバのぐ はちみつレモンゼリー	鶏肉,豆腐, 牛肉,豚肉, みそ	牛乳	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ, もやし,とうもろこし, たけのこ,わらび,みずな, うど,しょうが,にんにく, なめこ	米,砂糖, ゼリー	ごま, ごま油	635 Kcal 24.2 g 1.5 g	 くだもの	
9火	ごはん	じゃがいものそばろに さばのみそに ミニトマト	鶏肉,厚揚げ,さ ばみそ煮	牛乳	にんじん, さやいんげん, ミニトマト	たまねぎ	米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	油	663 Kcal 26.9 g 1.5 g	 野菜	
10水	ごはん	とうがんのスープに ホイコーロー	鶏肉,肉だんご, 豚肉,みそ	牛乳	にんじん, ねぎ, チンゲンサイ	とうがん,たまねぎ, キャベツ,たけのこ,し ょうが,にんにく	米,砂糖	ごま油	571 Kcal 27.2 g 1.7 g	 乳製品	
11木	パン マーシャル ビーンズ	ミネストローネ アンサンブルエッグパンプキン ぶどう	ベーコン, パンプキンオム レツ	牛乳	トマト,にんじん	たまねぎ,キャベツ, ズッキーニ,セロリ, ぶどう	パン,じゃがいも	マーシャル ビーンズ, オリーブオイ ル	681 Kcal 24.6 g 2.6 g	 魚	
12金	しょう なめし	ごもくうどん ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,豚肉, ちくわの磯辺揚 げ,平天	牛乳	にんじん,ねぎ, さやいんげん	青菜,たまねぎ, れんこん	米,うどん, 砂糖,こんにゃく	油,ごま	645 Kcal 25.3 g 2.9 g	 くだもの	
16火	ごはん	すましじる チキンチキンれんこん オレンジ	豆腐,かまぼこ, 鶏肉	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ, れんこん,枝豆, オレンジ	米,片栗粉, 砂糖	油	635 Kcal 24.4 g 1.4 g	 たまご	
17水	わかめ ごはん	だいずとやさいののもの やさいのごまあえ	鶏肉,大豆, 厚揚げ,平天	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	れんこん,大根, キャベツ	米,里芋,こんに ゃく,砂糖	ごま	579 Kcal 22.8 g 2.3 g	 きのこ	
18木	パン りんご ジャム	パンプキンポタージュ キャベツのソテー	ベーコン,鶏肉, ウインナー	牛乳	かぼちゃ, にんじん, パセリ	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし	パン,小麦粉, りんごジャム	バター, オリーブオイ ル	704 Kcal 25.0 g 2.4 g	 大豆製品	
19金	ごはん	みそしる いわしてんぶら せんぎりだいこんのいために	豆腐,油揚げ, みそ,平天, いわし天ぶら	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,えのきたけ, 大根	米,じゃがいも, 砂糖	油	609 Kcal 23.5 g 2.1 g	 くだもの	
22月	ごはん	ちゅうかスープ とりにくのチリソース	豚肉,豆腐, 鶏肉,みそ	牛乳	にんじん,ねぎ, ピーマン	もやし,キャベツ, 大根,たまねぎ, たけのこ,にんにく	米,片栗粉, 砂糖	油	594 Kcal 22.6 g 1.8 g	 海そう	
24水	ごはん	ぎゅうにくと ごぼうのやながわふう やさいのおかかいため うまかつてん	牛肉,厚揚げ, 卵,平天, かつお節	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜	ごぼう,たまねぎ, えのきたけ,キャベツ	米,こんにゃく, 砂糖	油, うまかつてん	602 Kcal 25.0 g 1.5 g	 乳製品	
25木	しょうパン レーズン クリーム	スパゲティナポリタン かいそうサラダ	ウインナー	牛乳, 海藻	にんじん, ピーマン	たまねぎ,キャベツ, ぶなしめじ,きゅうり, とうもろこし	パン, スパゲティ	レーズンクリー ム, オリーブオイ ル, ドレッシング	663 Kcal 23.8 g 2.6 g	 大豆製品	
26金	ごはん	はるさめスープ タッカルビ ヨーグルト	鶏肉,かまぼこ, 豚肉	牛乳, ヨーグルト	ねぎ, にんじん	もやし,たまねぎ, キャベツ,しょうが, にんにく,りんご	米,春雨, さつまいも	ごま,ごま油	609 Kcal 23.6 g 1.7 g	 たまご	
29月	むぎ ごはん	チキンカレー コーンキャベツ	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ, とうもろこし, グリーンピース	米,麦, じゃがいも	油, カレールウ	620 Kcal 20.7 g 1.6 g	 緑黄色野菜	
30火	ごはん	ぶたじる そばろごはんのぐ	豚肉,豆腐, みそ,鶏肉,卵	牛乳	にんじん,ねぎ, 高菜	白菜,ごぼう,大根	米,こんにゃく, さつまいも, 砂糖		601 Kcal 27.9 g 2.3 g	 種実類	

※牛乳は毎日つきます。 ※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。

※山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

※今月の宇部産野菜は、JA、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。