

# 令和8年1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 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群	無機質 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
9 金	ごはん	ハヤシライス コーンキャベツ ミルメークココア	○	牛肉,ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, にんにく,しょうが, キャベツ,とうもろこし	米, ミルメーク	油, ハヤシルウ, デミソース	632 Kcal 21.6 g 1.9 g	 たまご
13 火	ごはん	いしかりじる ぶたにくのしょうがいため うまかってん	/	さけ,厚揚げ, みそ,豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ, しょうが	米,じゃがいも, 砂糖	油, うまかってん	606 Kcal 29.3 g 2.1 g	 くだもの
14 水	ごはん	けんちんじる あじカツ くきわかめあえ	/	鶏肉,豆腐, 油揚げ, あじカツ	牛乳, 茎わかめ	にんじん,ねぎ	大根,キャベツ, きゅうり	米,こんにやく, 里芋	油	574 Kcal 22.9 g 1.5 g	 きのこ
15 木	パン ソフトチーズ	はくさいスープ ポテトカップグラタン やさいソテー	/	ベーコン, ウインナー	牛乳, チーズ	にんじん,パセリ	白菜,たまねぎ, えのきたけ,キャベツ, とうもろこし	パン, ポテトカップグ ラタン	油	683 Kcal 22.9 g 2.9 g	 種実類
16 金	ごはん	ワンタンスープ ぎゅうにくとやさいの オイスターソースいため ヨーグルト	○	鶏肉,牛肉, かまぼこ	牛乳, ヨーグルト	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,もやし, キャベツ,たけのこ, しょうが,にんにく	米,砂糖, ワンタン皮	油	590 Kcal 24.3 g 1.7 g	 大豆製品
19～20日は地産地消週間です。宇部市や山口県でとれたものを多く使います。											
19 月	ごはん	じゃがいものうまに けんさんあつやききたまご せん切り大根の炒め煮	/	鶏肉,厚揚げ, 厚焼き玉子, 油揚げ,平天	牛乳	にんじん, さやいんげん, 小松菜	たまねぎ,大根	米,じゃがいも, こんにやく, 砂糖	油	635 Kcal 24.7 g 1.6 g	 きのこ
20 火	ごはん	おやこどん ソフトろまんのごまずいため けんさんこざかな	/	鶏肉,卵, かまぼこ, 豚肉,平天	牛乳,小魚	にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ	米,砂糖	ごま,油	591 Kcal 28.0 g 2.2 g	 いも類
21 水	しょう なめし	ちゃんこうどん だいずのいそに おのちゃムース	○	鶏肉,油揚げ, かまぼこ, 大豆,平天, 豚肉	牛乳, ひじき	にんじん,ねぎ, 青菜	白菜,大根	米,うどん, 砂糖, 小野茶ムース	油	667 Kcal 27.1 g 2.6 g	 その他の野菜
22 木	パン けんさん ぼんかん ジャム	ジュリエヌスープ とりにくのフリカッセ	/	ベーコン,鶏肉	牛乳, 生クリーム	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ, マッシュルーム	パン,小麦粉, じゃがいも, 県産ぼんかん ジャム	バター	656 Kcal 26.4 g 2.3 g	 さかな
23 金	ごはん	キムチチゲ ぎょうざメンチカツ もやしのしおいため	/	豚肉,豆腐, みそ, 県産餃子メンチ カツ	牛乳	にんじん,にら	白菜,大根,キムチ, えのきたけ,もやし, にんにく,しょうが	米,こんにやく	油,ごま油	600 Kcal 26.3 g 2.4 g	 乳製品
26～30日は学校給食週間です。いろいろなテーマの給食が出ます。											
26 月	ごはん	みそじる さけのしおやき にびたし	/	豆腐,油揚げ, みそ,平天, 鮭の塩焼き	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,白菜	米,じゃがいも, 砂糖		560 Kcal 27.7 g 2.7 g	 種実類
27 火	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ はなっこりーのいためもの	/	鶏肉,豆腐, 油揚げ, 鯨の竜田揚げ	牛乳	にんじん, さやいんげん, はなっこりー	大根,しいたけ, もやし	米,里芋, こんにやく, 砂糖	油	629 Kcal 29.8 g 1.4 g	 くだもの
28 水	ごはん	しおにくじゃが いわしのみぞれに キャベツとこんぶの さっぱりあえ りきゅうさん(まんじゅう)	/	豚肉,厚揚げ, いわしのみぞれ 煮	牛乳, こんぶ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,にんにく, キャベツ,きゅうり	米,じゃがいも, こんにやく, 砂糖, まんじゅう	ごま油	685 Kcal 26.1 g 2.1 g	 たまご
29 木	パン マーガリン	トマトシチュー ぎょにくソーセージと やさいのソテー	○	豚肉, 魚肉ソーセージ	牛乳	トマト,にんじん, パセリ,トマト, さやいんげん	たまねぎ,セロリ, にんにく,キャベツ	パン, じゃがいも	マーガリン, 油	618 Kcal 24.4 g 3.0 g	 大豆製品
30 金	むぎ ごはん	ふゆやさいカレー ブロッコリーと パプリカのソテー けんさんみかんゼリー	○	鶏肉,ベーコン	牛乳	にんじん, ブロッコリー, 赤ピーマン	たまねぎ,かぶ, しょうが,にんにく, キャベツ,とうもろこし	米,麦, じゃがいも, みかんゼリー	油, カレールウ	640 Kcal 20.3 g 1.9 g	 乳製品

※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。