

# 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 たんぱく質		(緑) 体の調子を整える 無機質		(黄) エネルギーのもとになる 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		
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,こんにゃく, 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 やさいのソテー	△	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, えのきだけ,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, チングンサイ	たまねぎ,もやし, キャベツ,たけのこ, しょうが,ににく	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, こんにゃく, 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までいため 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 だいすのいそに 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 ぽんかん ジャム	ジュリエンヌスープ 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, えのきだけ, マッシュルーム	パン,小麦粉, じゃがいも, 県産ぽんかん 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, えのきだけ,もやし, ににく,しょうが	米,こんにゃく	油,ごま油	600 Kcal 26.3 g 2.4 g	ヨーグルト フレーバー

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	みそしる 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	けんちよう 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, こんにゃく, 砂糖	油	629 Kcal 29.8 g 1.4 g	くだもの
28 水	ごはん	しおにくじやが 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,ににく, キャベツ,きゅうり	米,じゃがいも, こんにゃく, 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	ヨーグルト フレーバー

※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てましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきてましょう。

※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。