令和8年12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 火	むぎごはん	カレーライス こまつなのソテー ｱｯﾌﾟﾙﾌﾚｯｼｭｾﾞﾘｰ	○	牛肉,ベーコン	牛乳	にんじん, 小松菜	たまねぎ,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, ゼリー	油, カレールウ	649 Kcal 20.7 g 1.7 g	魚
2 水	ごはん	ワンタンスープ しろみざかなの チリソース にしきわみかん		鶏肉,かまぼこ, ホキ,みそ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ, もやし,たけのこ, にんにく,みかん	米,ワンタン皮, 砂糖	油	643 Kcal 24.7 g 2.2 g	乳製品
3 木	パン ブルーベリー ジャム	ABCスープ とりにくのワインに ミルメークコーヒー		ベーコン,鶏肉	牛乳	にんじん, パセリ, さやいんげん	たまねぎ,にんにく, ぶなしめじ	パン,マカロニ, じゃがいも, 片栗粉,ジャム, ミルメーク	油	692 Kcal 27.0 g 2.7 g	野菜
4 金	ごはん	さつまじる ぶたにくとやさいの いためもの こざかなくんだいず		鶏肉,豆腐, みそ,豚肉,大豆	牛乳 小魚	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	白菜,ごぼう,大根,キャベツ,もやし	米,こんにゃく,さつまいも, 砂糖	油	578 Kcal 25.8 g 2.0 g	いもるい
7 月	ごはん	カレーふうすいとんじる ボロニアカツ やさいのおかかいため		鶏肉, ボロニアカツ, 平天,かつお節	牛乳	にんじん, かぼちゃ,ねぎ, 小松菜	大根,たまねぎ,なす, キャベツ	米,すいとん, 砂糖	カレールウ, 油	647 Kcal 23.1 g 1.4 g	くだもの
8 火	ごはん	のっぺいじる さばのゆずみそに キャベツとこんぶの あえもの		鶏肉,豆腐, さばのゆず味噌煮, ちくわ	牛乳, こんぶ	にんじん,ねぎ	ごぼう,大根,しいたけ, キャベツ,きゅうり	米,こんにゃく, 里芋,片栗粉		596 Kcal 25.6 g 1.5 g	かいそう
9 水	ごはん	じゃがいものうまに シャキシャキ そぼろどんのぐ おこめのババロア	○	鶏肉,厚揚げ, ちくわ,牛肉, 豚肉	牛乳	にんじん, さやいんげん	たまねぎ, 切り干し大根, とうもろこし	米,じゃがいも, こんにゃく, 砂糖,ババロア		653 Kcal 24.6 g 1.4 g	たまご
10 木	パン パテチョコ レート	ビーフシチュー ツナとコーンのサラダ	○	牛肉, まぐろ水煮	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム, グリンピース,にんにく, しょうが,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン, パテチョコレート, じゃがいも	油,ビーフシチュールウ, デミグラス ソース, ドレッシング	685 Kcal 28.7 g 2.8 g	大豆製品
11 金	ごはん	たまごスープ タッカルビ りんごヨーグルト	○	卵,ベーコン, 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, もやし,キャベツ, しょうが,にんにく, りんご	米,片栗粉, さつまいも	油,ごま, ごま油	618 Kcal 23.4 g 1.7 g	魚
14 月	ごはん しそこんぶ	あつあげのにもの ごもくあつやきたまご れんこんのいためもの		五目厚焼き玉子, 鶏肉, 厚揚げ,豚肉	牛乳 しそ昆布	にんじん, さやいんげん, 小松菜	たまねぎ,しょうが, れんこん	米,こんにゃく, じゃがいも,砂糖	油	607 Kcal 23.0 g 1.8 g	種実類
15 火	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ フルーツあんにんふう プリン	○	鶏肉,豚肉	牛乳	ねぎ,にんじん	たまねぎ,キャベツ, キムチ,もやし	米,ビーフン, フルーツ杏仁風 プリン	油	585 Kcal 23.2 g 2.4 g	緑黄色野菜
16 水	しょうなめし	にくうどん ほうれんそうの たまごとじ		牛肉,油揚げ, かまぼこ,卵, 豚肉	牛乳	青菜,にんじん, ねぎ, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ	米,うどん,砂糖	油	573 Kcal 27.3 g 2.5 g	いもるい
17 木	しょうパン メープル& マーガリン	ふゆやさいのスープ とりにくのハーブやき カラフルソテー ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ（セレクト）	○	ベーコン,鶏肉, ウインナー	牛乳	にんじん,ほうれんそう,バジル	白菜,たまねぎ,大根, 枝豆,キャベツ, とうもろこし	パン,メープル, じゃがいも, ケーキ	油, マーガリン, オリーブ オイル	698 Kcal 27.4 g 2.4 g	きのこ
18 金	ごはん	ちゅうかどん はるまき もやしのしおいため		豚肉,いか, かまぼこ,春巻き	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, にら	キャベツ,たまねぎ, たけのこ,しょうが, もやし	米,片栗粉	油,ごま油	642 Kcal 24.2 g 1.9 g	小魚
21 月	ごはん ふりかけ （おかか）	にこみおでん くきわかめあえ ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰﾌﾚｯｼｭｾﾞﾘｰ	○	鶏肉,厚揚げ, がんもどき, うずら卵,平天, ちくわ,ふりかけ	牛乳, 茎わかめ こんぶ	にんじん	大根,キャベツ, きゅうり	米,里芋, こんにゃく, 砂糖,ゼリー		633 Kcal 25.6 g 1.7 g	乳製品
22 火	ごはん	かぼちゃのみそしる いわしのみぞれに ゆずきちあえ		豆腐,油揚げ, みそ, いわしのみぞれ煮	牛乳, わかめ	かぼちゃ, にんじん,ねぎ	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,ゆず	米	ドレッシング	611 Kcal 24.6 g 2.7 g	種実類
23 水	ごはん	うおそうめんじる チキンチキンれんこん りんご		豆腐, 魚そうめん, 鶏肉	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, れんこん,枝豆,りんご	米,片栗粉,砂糖	油	656 Kcal 23.6 g 1.5 g	小魚

※牛乳は毎日つき牛乳ごはん魚そうめん汁チキンチキンれんこんりんご

※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。