

令和8年2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		
2月	ごはん	トックいりわかめスープ チャプチェ とうにゅうパンナコッタいちご	○	鶏肉,豚肉	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ, チンゲンサイ	キャベツ,たまねぎ, キムチ,もやし, たけのこ,しいたけ, しょうが,にんにく	米,トック,春雨, 砂糖, 豆乳パンナコッタ	油,ごま, ごま油	599 Kcal 21.7 g 2.2 g	 きのこ
3火	ごはん	のっぺいじる いわしフライ やさいのごまあえ せつぶんまめ	/	鶏肉,豆腐, いわしフライ, 大豆	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜	大根,キャベツ	米,こんにゃく, 里芋,片栗粉, 砂糖	油,ごま	680 Kcal 27.8 g 1.2 g	 海そう
4水	ごはん	コーンスープ デミソースハンバーグ カラフルソテー	/	ベーコン, ハンバーグ, ウインナー	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, クリームコーン, とうもろこし,枝豆, キャベツ	米,じゃがいも, 砂糖	油, デミソース	626 Kcal 23.8 g 1.8 g	 大豆製品
5木	しょうパン いちごジャム	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ ベビーチーズ	/	豚肉,かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳 チーズ	にんじん, ピーマン, 小松菜	キャベツ,もやし, たまねぎ,きゅうり, とうもろこし	パン,ジャム, スパゲティ	油, ドレッシング	639 Kcal 29.0 g 3.1 g	 いも類
6金	ごはん	マーボーだいこん やきぎょうぎ むしもやし/すじょうゆ	/	豚肉,豆腐, みそ,ぎょうぎ	牛乳	にんじん,ねぎ	大根,たまねぎ, たけのこ,しいたけ, しょうが,にんにく, もやし	米,砂糖, 片栗粉	ごま油	599 Kcal 23.0 g 1.8 g	 小魚
9月	ごはん	いろいろやさいカレー しろみざかなフライ ぷちぷちサラダ	○	鶏肉, 白身魚フライ	牛乳, パール麺	にんじん, ブロッコリー	たまねぎ,かぶ, しょうが,にんにく, キャベツ,きゅうり, とうもろこし	米,じゃがいも	油, カレールウ	679 Kcal 24.0 g 2.0 g	 くだもの
10火	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ビビンバのぐ ヨーグルト	○	豚肉,厚揚げ, みそ,牛肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん,ねぎ, ほうれんそう	大根,ごぼう,キムチ, 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	米,里芋,砂糖	ごま,ごま油	624 Kcal 28.9 g 2.8 g	 海そう
12木	パン	やさいスープ ミートパンのぐ りんご/ミルクコーヒー	/	ベーコン,牛肉, 豚肉,大豆	牛乳	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,キャベツ, にんにく,しょうが, りんご	パン, じゃがいも, パン粉, ミルク	油	652 Kcal 28.2 g 2.7 g	 小魚
13金	ごはん	かきたまじる とりにくのてりやき ぴりからきゅうり	/	卵,豆腐, かまぼこ, 照り焼きチキン	牛乳	にんじん,ねぎ	えのきたけ,たまねぎ, しいたけ,きゅうり	米,砂糖	ごま油	567 Kcal 25.4 g 2.0 g	 くだもの
16月	ごはん	だいずとやさいのにももの さんまのかんろに しおこんぶあえ	/	鶏肉,大豆, 厚揚げ,平天, さんまの甘露煮	牛乳, こんぶ	にんじん, さやいんげん	れんこん,大根, キャベツ,きゅうり	米,里芋, こんにゃく,砂糖		628 Kcal 27.5 g 1.3 g	 海そう
17火	ごはん	はくさいのみそしる くじらカツ だいこんばのごまいため	/	豆腐,油揚げ, みそ, くじらカツ	牛乳	にんじん,ねぎ, 大根菜	たまねぎ,白菜, えのきたけ,キャベツ	米	油,ごま	573 Kcal 25.5 g 2.2 g	 乳製品
18水	ごはん	もずくじる ごもくあつやきたまご やさいのきんぴら	/	鶏肉,豆腐, かまぼこ, 厚焼き玉子, 豚肉,平天	牛乳, もずく	にんじん,ねぎ, さやいんげん	大根,たまねぎ, ごぼう,れんこん	米,こんにゃく, 砂糖	ごま,ごま油	569 Kcal 25.5 g 1.9 g	 いも類
19木	パン はちみつ& マーガリン	ビーフシチュー やさいとささみのサラダ ストロベリーフレッシュゼリー	○	牛肉, ささみフレーク	牛乳	にんじん	たまねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム, グリーンピース,にんにく, しょうが,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン, はちみつ, じゃがいも, ゼリー	マーガリン, 油,ビーフシ チュールウ, デミソース, ドレッシング	716 Kcal 27.0 g 2.9 g	 野菜
20金	ごはん	ふわふわどん せんざりだいこんのいために いよかん	/	鶏肉,卵,豆腐, かまぼこ, 油揚げ, 平天	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,大根, いよかん	米,砂糖	油	581 Kcal 25.2 g 1.9 g	 たまご
24火	ごはん	さつまじる さけのしおやき ぶたにくと キャベツのいためもの	/	鶏肉,厚揚げ, みそ, 鮭の塩焼き, 豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ	白菜,ごぼう,大根, キャベツ,たまねぎ	米,こんにゃく, さつまいも, 砂糖	油	627 Kcal 31.4 g 19.5 g 2.6 g	 きのこ
25水	しょうなめし	ごもくうどん こうやどうふのたまごとじ とうにゅうプリンタルト	/	鶏肉,油揚げ, かまぼこ,卵, 高野豆腐,平天	牛乳	にんじん,ねぎ, 小松菜,青菜,	たまねぎ,もやし	米,うどん, 砂糖, 豆乳プリンタルト		665 Kcal 25.9 g 2.8 g	 大豆製品
26木	パン りんごジャム	じゃがいもとベーコンのスープ マカロニのクリームに	○	ベーコン,鶏肉	牛乳, 生クリーム	にんじん, ほうれんそう, パセリ	たまねぎ,キャベツ	パン,ジャム, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉	バター	694 Kcal 27.3 g 2.3 g	 種実類
27金	ごはん	はっぼうさい はるまき もやしのポンずいため	/	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	ごま油,油, ごま	638 Kcal 22.9 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。