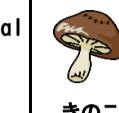
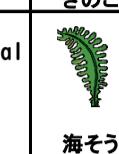
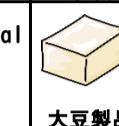
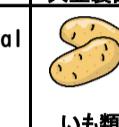
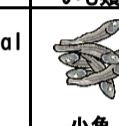


令和8年2月 学校給食献立予定表(小学校)

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 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 | | |
| 2月 2月 | ごはん | トックいりわかめスープ チャプチエ 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 6金 | ごはん | マーぼーだいこん やきぎょうざ むしもやし/すじょうゆ | / | 豚肉,豆腐, みそ,ぎょうざ | 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 |  |
| 9月 | ごはん | いろいろやさいカレー しろみざかなフライ ぶちぶちサラダ | ○ | 鶏肉, 白身魚フライ | 牛乳, パール麺 | にんじん, ブロッcoli | 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 |  |
| 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 |  |
| 12木 | パン | やさいスープ ミートパンのぐ りんご/ミルメークコーヒー | / | 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, ミルメーク | 油 | 652 Kcal 28.2 g 2.7 g |  |
| 13金 | ごはん | かきたまるじる 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 | えのきだけ,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 |  |
| 16月 | ごはん | だいすとやさいのにもの 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 |  |
| 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, 大根葉 | たまねぎ,白菜, えのきだけ,キャベツ | 米 | 油,ごま | 573 Kcal 25.5 g 2.2 g |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 20金 | ごはん | ふわふわどん せんぎりだいこんのいたために 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 27金 | ごはん | はっぽうさい 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 |  |

※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。