

令和8年3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	むぎごはん	カレーライス フルーツミックス	○	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,枝豆, しょうが,にんにく, みかん,パイン,もも	米,麦, じゃがいも, カクテルゼリー, りんごゼリー	油, カレールウ	617 Kcal 19.1 g 1.4 g	 大豆製品
3火	ごはん	すましじる ごもくずしのぐ あつやきたまご ひなあられ	/	豆腐,かまぼこ, 鶏肉,油揚げ, 厚焼き玉子	牛乳	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	たまねぎ,えのきたけ, ごぼう,れんこん, しいたけ	米,砂糖, ひなあられ		575 Kcal 22.9 g 1.8 g	 種実
4水	ごはん	ごまみそしる さばのしおやき かぼちゃのもの	/	厚揚げ,豆乳, みそ,さば, 油揚げ	牛乳, わかめ	にんじん, ねぎ,かぼちゃ	たまねぎ,えのきたけ	米,じゃがいも, 砂糖	ごま	624 Kcal 29.1 g 2.5 g	 くだもの
5木	しょうパン メープル& マーガリン	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	/	牛肉,豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン, トマト	たまねぎ,ぶなしめじ, にんにく,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	パン, メープル&マー ガリン, スパゲティ	オリーブオイル, ドレッシング	601 Kcal 25.5 g 2.0 g	 魚
6金	ごはん	ワンタンスープ しゅうまい キャベツのごまずいため	/	鶏肉,かまぼこ, しゅうまい, 豚肉	牛乳	にんじん,ねぎ	たまねぎ,もやし, キャベツ	米,ワンタン皮	ごま,油	580 Kcal 22.0 g 1.9 g	 いも類
9月	ごはん	ジュリエンスープ デミソースハンバーグ ココロソテー	/	ベーコン, デミソースハン バーグ, ウインナー	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ, とうもろこし,枝豆	米,じゃがいも	油	605 Kcal 23.0 g 1.6 g	 乳製品
10火	ごはん	とうにゅうみそしる チキンチキンれんこん カップdeヤクルト	○	豆腐,油揚げ, 豆乳,みそ, 鶏肉	牛乳, わかめ, カップdeヤ クルト	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, れんこん,枝豆	米,じゃがいも, 片栗粉,砂糖	油	748 Kcal 27.5 g 2.2 g	 くだもの
11水	ごはん	おやこどん いそかあえ ミルクココア	/	鶏肉,卵, かまぼこ	牛乳,のり	にんじん,ねぎ, 小松菜	たまねぎ,もやし, きゅうり	米,砂糖, ミルク	ドレッシング	584 Kcal 23.7 g 1.9 g	 種実
12木	パン いちごジャム	クリームシチュー かいそうサラダ おいわいクレープ	○	鶏肉	牛乳,海藻	にんじん	たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし, ぶなしめじ	パン,小麦粉, イチゴジャム, じゃがいも, クレープ	バター,油	764 Kcal 24.4 g 2.3 g	 魚
16月	ごはん	みそしる いわしのうめに きりぼしだいこんのあまずに	/	豆腐,油揚げ, みそ,ちくわ, いわしの梅煮	牛乳, わかめ	にんじん,ねぎ	たまねぎ,えのきたけ, 切り干し大根,キャベツ	米,じゃがいも, 砂糖	ごま,油	584 Kcal 24.8 g 2.5 g	 くだもの
17火	ごはん	はるさめスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	/	鶏肉,かまぼこ, 豚肉	牛乳,のり	チンゲンサイ, にんじん	もやし,たまねぎ, 白ネギ,にんにく, しょうが,きゅうり, とうもろこし	米,春雨, 片栗粉,砂糖	油,ごま油, チョレギサ ラダのタレ	685 Kcal 25.5 g 1.8 g	 大豆製品
18水	ごはん	ハヤシライス ほうれんそうのソテー ベビーチーズ	○	牛肉,ベーコン	牛乳, ベビーチー ーズ	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム, にんにく,しょうが, キャベツ,とうもろこし	米	油, ハヤシルウ, デミソース	640 Kcal 24.0 g 2.4 g	 いも類

※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。