

令和7年度 12月分 給食献立表 (宇部市立川上小学校・川上中学校)			つかわれている食品						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)		家庭で とりたい 食品	持って くるもの		
			(赤)体をつくる		(緑)体の調子を整える		(黄)エネルギーになる							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			卵、大豆、肉、魚	乳製品、小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類、砂糖、いも類	油脂、種実類	小学校	中学校				
1	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			575	715		はし	
		豚肉じゃが	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		22.5	27.3				
		たまご焼き	たまごやき						1.8	2.2				
		塩昆布炒め		こんぶ	ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう				ナッツ			
2	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			558	712		はし スプーン	
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ			22.0	27.3				
		れんこんつくね	れんこんつくね						2.0	2.5				
		高菜そぼろごはんの具	たまご ぶたにく		たかなづけ		さとう				きのこ			
3	水	小パン レーズンクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	レーズンクリーム	631	760		はし		
		スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	スパゲティ		20.6	25.1				
		海そうサラダ ごまドレッシング		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	2.4	3.1			さかな	
4	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			589	700		はし	
		白菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい だいこん たまねぎ とうもろこし			23.4	26.1				
		さばのみそ煮	さばのみそに						2.2	2.7				
		野菜のマヨネーズ炒め	まぐろ		にんじん ほうれんそう	れんこん キャベツ	さとう	マヨネーズ						
5	金	パン りんごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン りんごジャム			599	726		はし スプーン	
		わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ		ごま	22.9	27.1				
		ポテのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも		2.7	3.3	だいず せいひん			
		オレンジ				オレンジ								
8	月	パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			610	703		はし スプーン	
		ふわふわスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パンこ		25.3	29.0				
		ウィンナー	ウィンナー						3.1	3.7				
		ゆで野菜 ケチャップ				キャベツ きゅうり								
9	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			656	794		はし スプーン	
		ミートボールカレー	ミートボール		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー	15.0	17.1				
		フルーツミックス				パイン みかん もも	ゼリー		2.2	2.6	たまご			
10	水	小パン チョコクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン チョコクリーム			630	773		はし スプーン	
		いも雑炊	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	こめ さつまいも		26.6	32.0				
		豚肉と野菜のスタミナ炒め	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きピーマン にんにく	さとう	あぶら	2.7	3.3	くだもの			
11	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			600	728		はし	
		たちうおつみれ汁	たちうおつみれ みそ とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい			26.0	30.4				
		豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	1.7	2.0				
12	金	パン ブルーベリージャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン ブルーベリージャム			632	744		はし スプーン	
		冬野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん	じゃがいも		24.8	28.6				
		手作りミートグラタン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ パンこ	あぶら	3.0	3.7	さかな			
		オレンジ				オレンジ								
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			585	706		はし スプーン	
		ジンジャースープ	ベーコン		にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが	でんぶん		21.7	25.0				
		厚揚げの肉みそがらめ	あつあげ ぶたにく だいず みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん	あぶら	2.1	2.6				
		ヨーグルト		ヨーグルト										
16	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			578	700		はし	
		キムチ鍋	ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん はくさい しろねぎ はくさいキムチ			23.8	28.0				
		鶏肉と春雨の炒め物	とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	1.8	2.2				
		黒砂糖豆	だいず				くろざとう				さかな			
17	水	小パン きなこクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	きなこクリーム						はし
		カレーうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	うどん	あぶら カレールー	637	765				
		ほうれんそうのソテー	ウィンナー		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら	21.1	25.1				
		西岐波みかん				みかん			2.6	3.2				
18	木 とうじ こんだて	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			566	703		はし	
		かぼちゃのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ			23.5	28.5				
		さばの塩焼き	さば						2.4	2.8				
		小松菜のごま炒め			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら						
19	金	パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン いちごジャム			586	700		はし スプーン	
		コーンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ			24.2	28.1				
		鶏肉のクリームペンネ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ こむぎこ	バター	2.5	3.2				
22	月 クリスマス こんだて	チキンライス 牛乳	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	こめ	あぶら						はし スプーン
		コロコロ野菜の豆乳スープ	とうにゅう		にんじん	たまねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも こめこ		632	700				
		おかずのセレクト(鶏のカレー焼き または チキンカツ)	とりにく			にんにく	さとう		25.9	27.7				
		クリスマスケーキ	チキンカツ					あぶら	3.1	3.4				
23	火 としこし こんだて	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			593	719		はし	
		魚そうめん汁	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			25.6	29.6				
		鯨カツ	くじらカツ					あぶら	2.1	2.5				
		切り干し大根のごま酢炒め	ちくわ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら						

* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。 * 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、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。