

令和8年 2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	持つて 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	小学校	中学校				
			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							
2月	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ			639 25.6 2.0	747 28.4 2.6	 さかな	はし スプーン		
	ほうれんそうと卵のスープ	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん								
	ハンバーグ	ハンバーグ												
	カラフルソテー	ワイン		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ			あぶら						
3月 せつぶん 献立	ごはん 牛乳 せつぶん豆	だいす	きゅうにゅう			こめ			728 27.7 2.1	849 29.9 2.3	 かいそう	はし		
	豚汁	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たいこん ごぼう	さつまいも								
	いわしフライ	いわしフライ						あぶら						
	切り干し大根のごま酢炒め	ちくわ		にんじん さやいんげん	きりましたいこん	さとう	ごま あぶら							
4月	小パン きなこクリーム 牛乳 りんご		きゅうにゅう		りんご	パン	きなこクリーム		608 21.4 2.4	742 25.4 3.1	 たまご	はし		
	カレーうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	うどん	あぶら カレールウ							
	こんにゃくソテー	とりにく		にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら							
5月	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ			592 21.8 1.8	735 26.5 2.2	 こざかな	はし		
	じやがいものそぼろ煮	とりにく あつあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら							
	たまご焼き	たまごやき												
	キャベツとベーコンのごま酢炒め	ベーコン		にんじん	キャベツ		ごま							
6月	パン いちごジャム 牛乳 オレンジ		きゅうにゅう		オレンジ	パン	いちごジャム		676 27.0 2.6	807 31.2 3.1	 きのこ	はし スプーン		
	コーンのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし									
	手作りマカロニグラタン	とりにく	チーズ きゅうにゅう		たまねぎ	バター	じやがいも マカロニ パン こむぎ							
9月	小パン レーズンクリーム 牛乳		きゅうにゅう			パン	レーズンクリーム		616 27.0 2.6	756 32.7 3.4	 いも	はし スプーン		
	ふぐ雑炊	たまご ふぐ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	こめ								
	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							
10月	ごはん 牛乳 いよかん		きゅうにゅう		いよかん	こめ			584 25.3 1.5	706 29.3 1.7	 にゅうせいひん	はし スプーン		
	のつぺい汁	ぶたにく あぶらあげ たちあわづみれ		にんじん ねぎ	たいこん しょうが	さといも でんぶん								
	三色そぼろごはんの具	きゅうにゅう たまご			グリンピース	さとう	あぶら							
12月	ごはん わかめふりかけ 牛乳		きゅうにゅう わかめ			こめ			594 21.5 2.1	725 25.3 2.4	 さかな	はし		
	冬野菜のみぞ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たいこん はくさい									
	鶏のから揚げ	とりにく				でんぶん	あぶら							
13月	春雨サラダ	ハム たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら		652 24.5 2.6	767 28.4 3.1	 せいひん	はし スプーン		
	パン りんごジャム 牛乳		きゅうにゅう			パン りんごジャム								
	クリームシチュー	とりにく ベーコン	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こめこ	バター							
16月	大根と水菜のサラダ ごまだれッシング			みずな にんじん	たいこん きゅうり		ドレッシング		579 20.7 1.8	700 23.4 2.0	 くだもの	はし		
	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ								
	マーボー大根	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たいこん たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら							
	しゅうまい	しゅうまい												
17月	ゆでもやし 酢じょうゆ				もやし とうもろこし				593 23.1 2.0	700 25.5 2.4	 いも	はし		
	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ								
	豆腐のみぞ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	ねぎ	たいこん たまねぎ									
	鶏のてり焼き	とりにく			しょうが	さとう								
18月	ほうれんそうとにんじんのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら		635 28.2 2.9	738 32.4 3.6	 こめ	はし スプーン		
	パン マーマレード 牛乳 チーズ		きゅうにゅう チーズ			パン マーマレード								
	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								
	ポークケチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく	さとう	あぶら							
19月	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ			613 27.3 1.8	743 31.6 2.1	 ナッツ	はし		
	豆乳なべ	とりにく とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう		にんじん	はくさい たいこん たまねぎ しめじ しろねぎ									
	豚肉と春雨の炒め物	ぶたにく		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							
	りんかけ大豆	だいす				さとう								
20月	ひじきごはん 牛乳 ヨーグルト	とりにく ちくわ あぶらあげ	ひじき ヨーグルト	にんじん さやいんげん		こめ さとう	あぶら		598 25.8 2.8	700 29.4 3.3	 きのこ	はし スプーン		
	石狩汁	さけ とうふ みそ		にんじん ねぎ	たいこん しょうが	さといも								
	ハムカツ	ハムカツ				あぶら								
24月	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ			607 18.0 1.8	733 20.7 2.1	 せいひん	はし スプーン		
	チキンカレー	とりにく		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 カレールウ								
	フルーツミックス				パン みかん もも ゼリー									
25月	小パン チョコクリーム 牛乳		きゅうにゅう			パン チョコクリーム			607 22.7 3.0	737 27.1 3.5	 いも	はし		
	焼きそば風スパゲティ	ぶたにく かまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	スパゲティ	あぶら							
	海そうサラダ 和風ドレッシング		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング							
26月	ごはん 牛乳		きゅうにゅう			こめ			583 24.4 2.4	709 28.7 2.8	 かいそう	はし		
	ふのみぞ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	やきふ じゃがいも								
	さばの塩焼き	さば												
	はすのさんばい	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう	ごま							
27月	パン ブルーベリージャム 牛乳 オレンジ		きゅうにゅう		オレンジ	パン ブルーベリージャム			600 22.5 3.1	703 25.9 3.7	 さかな	はし スプーン		
	ABCスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ								
	ポテトのチーズ煮	ベーコン チーズ	パセリ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも								

* 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。