

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		小学校	中学校		
			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				
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		639	747		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		25.6	28.4		
		ハンバーグ	ハンバーグ						2.0	2.6		
		カラフルソテー	ウィンナー		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		あぶら				
3	火	ごはん 牛乳 セつぶん豆	だいず	ぎゅうにゅう			こめ		728	849		はし
		豚汁	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さつまいも		27.7	29.9		
		いわしフライ	いわしフライ					あぶら	2.1	2.3		
		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	きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら				
4	水	小パン きなこクリーム 牛乳 りんご		ぎゅうにゅう		りんご	パン	きなこクリーム	608	742		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	21.4	25.4		
		こんにやくソテー	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	2.4	3.1		
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592	735		はし
		じゃがいものそぼろ煮	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	21.8	26.5		
		たまご焼き	たまごやき						1.8	2.2		
		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	金	パン いちごジャム 牛乳 オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ	パン	いちごジャム	676	807		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			27.0	31.2		
		手作りマカロニグラタン	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ	バター	2.6	3.1		
9	月	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	616	756		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		27.0	32.7		
		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	2.6	3.4		
10	火	ごはん 牛乳 いやかん		ぎゅうにゅう		いやかん	こめ		584	706		はし スプーン
		のっぺい汁	ぶたにく あぶらあげ たちうおつみれ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さといも でんぶん		25.3	29.3		
		三色そぼろごはんの具	ぎゅうにく たまご			グリンピース	さとう	あぶら	1.5	1.7		
12	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		594	725		はし
		冬野菜のみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい			21.5	25.3		
		鶏のから揚げ	とりにく				でんぶん	あぶら	2.1	2.4		
		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				
13	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		652	767		はし スプーン
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	24.5	28.4		
		大根と水菜のサラダ ごまドレッシング			みずな にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	2.6	3.1		
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		579	700		はし
		マーボー大根	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	20.7	23.4		
		しゅうまい	しゅうまい						1.8	2.0		
		ゆでもやし 酢じょうゆ				もやし とうもろこし						
17	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593	700		はし
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ			23.1	25.5		
		鶏のてり焼き	とりにく			しょうが	さとう		2.0	2.4		
		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				
18	水	パン マーメレード 牛乳 チーズ		ぎゅうにゅう チーズ			パン マーメレード		635	738		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		28.2	32.4		
		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	2.9	3.6		
19	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613	743		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 だいこん たまねぎ しめじ しるねぎ			27.3	31.6		
		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	2.8	2.1		
		りんかけ大豆	だいず				さとう					
20	金	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	700		はし スプーン
		石狩汁	さけ とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しょうが	さといも		25.8	29.4		
		ハムカツ	ハムカツ					あぶら	2.8	3.3		
24	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607	733		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	18.0	20.7		
		フルーツミックス				パイン みかん もも	ゼリー		1.8	2.1		
25	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	607	737		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	22.7	27.1		
		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	3.0	3.5		
26	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583	709		はし
		ふのみそ汁	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		24.4	28.7		
		さばの塩焼き	さば						2.4	2.8		
		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	金	パン ブルーベリージャム 牛乳 オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ	パン	ブルーベリージャム	600	703		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		22.5	25.9		
		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		3.1	3.7		

* 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。