

2026年10月分

学校給食予定献立表

西宇部小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	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 (g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、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	塩分 (g)	
1 (木)	ごはん	すいぎょうざスープ さかなとやさいのびりからいため	はし	ぶたにく ぎょうざ しろみさかなのでんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし きゃべつ ヤングコーン にんにく たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	579 22.9 1.5	 くだもの
2 (金)	ごはん	まあぼうなす きりぼしだいこんのナムル	はし	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン こまつな	なす たまねぎ たけのこ にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	569 21.4 1.8	 にゅうせいひん
5 (月)	ごはん	ぶたじる チキンチキンれんこん	はし	とうふ ぶたにく とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん	ごぼう えだまめ だいこん れんこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	670 25.8 1.7	 にゅうせいひん
6 (火)	むぎごはん	チキンカレー やさしいソテー	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーウ	620 18.2 2.5	 まめ
7 (水)	小パン	きのこスパゲッティ わふうサラダ	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり なめこ にんにく ごぼう	パイン えのきだけ しめじ たまねぎ エリンギ だいこん	パン スパゲッティ ドレッシング バター	あぶら ドレッシング	671 21.4 2.5	 えんぶんひかえめ
8 (木)	ごはん	とうがんスープ ぶたにくのケチャップに	はし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	とうがん えのきだけ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	515 18.8 1.7	 くだもの
9 (金)	ごはん	ポトフ エリンギのいためもの ブルーベリーゼリー	はし スプーン	ぶたにく ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ とうもよう エリンギ ゼリー	こめ じゃがいも	あぶら	557 20.5 1.5	 さかな
13 (火)	ごはん	のっぺいじる さばのカレーに オレンジ	はし	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん しいたけ はくさい オレンジ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら カレーウ でんぶん	616 23.9 2.1	 にゅうせいひん
14 (水)	小パン チョコレートクリーム	とりそうすい こんにゃくソテー	はし	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しいたけ コーン	パン こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら チョコレートクリーム	605 24.6 2.5	 えんぶんひかえめ
15 (木)	ごはん	ぶたにくときさいものいため たまごのベーコンまき びりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら	558 20.8 1.4	 くだもの
16 (金)	くりごもくごはん みかんゼリー	すましじる メンチカツ はくさいのしおこんぶあえ	はし スプーン	あぶらあげ メンチカツ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんぶ	しめじ えだまめ ゼリー たまねぎ しいたけ はくさい きゅうり	こめ むぎ	あぶら くり	608 21.9 2.5	 えんぶんひかえめ
19 (月)	ごはん	おやこどんぶり きゅうりとわかめのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま	550 21.7 2.0	 やさい
20 (火)	ごはん	にこみおでん いわしのトマトに きゅうりのごまいため	はし	とりにく あつあげ ちくわ うずらたまご いわしのとまとに	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	きゅうり だいこん きゃべつ	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま ごまあぶら	691 27.6 4.8	 えんぶんひかえめ
21 (水)	ナン	フォー ドライカレーのぐ	はし	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが にんにく	パンこ フォー ナン	あぶら カレーウ	528 24.5 3.4	 えんぶんひかえめ
22 (木)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ わかめ ヨーグルト	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ	こめ	あぶら	570 24.3 2.4	 さかな
23 (金)	ごはん	うおそめんじる ちくわのおのちやあげ ひじきのいりに	はし	うおそめん かまぼこ とりにく とうふ ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ おちや いんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ こめこ さとう	あぶら	609 22.7 2.1	 くだもの
26 (月)	ごはん	ワンタンスープ ビビンバのぐ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし きゃべつ さんさい コーン	こめ さとう ワンタン	ごまあぶら	557 22.4 1.6	 やさい
27 (火)	ごはん	みそじる とりにくのバーベキューソース	はし	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ だいこん はくさい りんご にんにく きピーマン	こめ さといも さとう	あぶら ごま	590 22.0 1.5	 かいそう
28 (水)	小こくとうパン	にくうどん ちんげんさいのソテー	はし	あぶらあげ かまぼこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	コーン きゃべつ	パン さとう うどん こくとう	あぶら	595 24.2 2.5	 えんぶんひかえめ
29 (木)	ごはん	ABCスープ にこみハンバーグ	はし	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	はくさい しめじ たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ	デミグラスソース	613 21.6 1.9	 にゅうせいひん
30 (金)	ごはん	かぼちゃのポタージュ ポークコロッケ ミニトマト・ハロウィンデザート	はし スプーン	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ ミニトマト	たまねぎ	こめ こめこ こむぎこ さとう コロッケ ハロウィンデザート	あぶら	717 19.4 1.6	 かいそう

* 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ので、ご了承ください。

* 給食がない日

2日(金)1年生 ・ 6日(火)、7日(水)5年生 ・ 19日(月)3年生・ 29日(木)、30日(金)6年生