2026年12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	塩分（g）	
				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		
1（火）	ごはん	ちゃんこなべ にまめ オレンジ	はし	とりにく きんときまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう はくさい しょうが にんにく オレンジ しいたけ	こめ さといも こんにゃく マロニー さとう		729 19.7 0.8	にゅうせいひん
2（水）	小きなこあげパン	キムチうどん マヨネーズいため	はし	ぶたにく ベーコン きなこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう だいこん はくさいキムチ コーン れんこん	パン さとう うどん さといも	あぶら ごま マヨネーズ	687 24.1 3.1	えんぶんひかえめ
3（木）	むぎごはん	ハヤシライス フルーツゼリーミックス	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん しょうが パイン もも みかん ゼリー	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく	こめ じゃがいも むぎ	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ	637 19.5 2.3	まめ
4（金）	ごはん	カレーうまに いわしのおかかに きゃべつのいためもの	はし	あつあげ ぶたにく いわしのおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら カレールウ	616 22.8 1.9	やさい
7（月）	ごはん	ぎゅうにくとごぼうの やながわふう れんこんのきんぴら	はし	ぎゅうにく たまご ひらてん	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん みつば いんげん	たまねぎ ごぼう しろねぎ れんこん	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	593 22.8 1.9	しゅじつ
8（火）	ごはん ひじきのり	みそしる くじらのたつたあげ はくさいのゆずきちあえ	はし	とうふ みそ くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう ひじきのり とうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ はくさい だいこん きゃべつ きゅうり ゆずきち	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	612 27.7 2.3	にゅうせいひん
9（水）	小パン チョコレートクリーム	はなやさいシチュー コーンソテー	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ ブロッコリー はなっこりー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン きゃべつ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター チョコレートクリーム	627 21.0 2.1	まめ
10（木）	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ	はし	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ にんにく しょうが コーン もやし	だいこん たまねぎ しいたけ さんさい	こめ さとう	ごまあぶら	559 21.8 1.6	さかな
11（金）	ごはん	のっぺいじる さばのトマトに みかん	はし	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	だいこん ごぼう しいたけ れんこん みかん はくさい たまねぎ	こめ さとう こんにゃく さといも	バター オリーブオイル でんぷん	699 24.4 3.0	かいそう
14（月）	ごはん	やさいスープ とりにくのワインに	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ コーン しめじ にんにく	こめ でんぷん	あぶら	625 23.5 1.9	いも
15（火）	ごはん	にくじゃが しろみさかなフライ きゃべつのゆかりあえ	はし	あつあげ ぎゅうにく しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ ゆかり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	678 25.2 1.7	かいそう
16（水）	しょうこくとうパン	スパゲッティミートソース ひじきサラダ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム きゅうり	パン こくとう スパゲッティ	ドレッシング あぶら	697 25.8 2.5	えんぶんひかえめ
17（木）	むぎごはん	ふゆやさいカレー ほうれんそうのソテー	はし スプーン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ かぶ きゃべつ コーン にんにく しょうが	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	644 20.6 2.7	かいそう
18（金）	ごはん	おやこどんぶり きりぼしだいこんのあまずに みかん	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 きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ さとう でんぷん		603 22.6 1.6	しゅじつ
21（月）	ゆかりごはん	あつあげのちゅうかに ミートオムレツ ぴりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく いか ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	たけのこ はくさい にんにく しいたけ きゅうり きくらげ	こめ さとう	ごまあぶら	568 25.0 2.2	くだもの
22（火）	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ ゆずゼリー	はし スプーン	ぶたにく たまご みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ	しいたけ ごぼう だいこん ゼリー	こめ さとう さつまいも	あぶら	623 26.0 1.6	しゅじつ
23（水）	ケチャップライス	ラビオリスープ とりのからあげ ブロッコリーのソテー デザートのセレクト	はし スプーン	ウインナー とりにくでんぷんつき	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ コーン きゃべつ マッシュルーム	こめ むぎ ラビオリ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら バター	727 25.9 2.9	まめ

＊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。