

2025年1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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			(g)
				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)		
9 (木)	フォカッチャ	ななくさがゆ ひじきサラダ チーズ	はし	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん みつば せり だいこんば だいこん	きゅうり はくさい しいたけ かぶ きやべつ	フォカッチャ こめ	ドレッシング	505 20.8 2.4		
10 (金)	むぎごはん ミルメークコーヒ	ふゆやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん たまねぎ かぶ にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ じゃがいも みぎ ミルメークコーヒ	あぶら カレールウ		654 17.7 2.2		
14 (火)	ごはん	すましじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう のり とりにく	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう	あぶら	636 25.3 1.3		
15 (水)	小パン りんごジャム	ちゃんこうどん ほうれんそうのソテー みかん	はし	ひらてん とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	きやべつ はくさい しいたけ コーン だいこん みかん	パン ジャム うどん	あぶら	570 20.7 2.4		
16 (木)	ごはん	もずくスープ さばのみそに りんご	はし	さば みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	なめこ しいたけ りんご しょうが	こめ さとう	あぶら	574 23.6 2.2		
17 (金)	ごはん	ほうれんそうとたまごのスープ ビッグぎょうざ はくさいのしおこんぶあえ	はし	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ぎょうざ	こめ あぶら		630 19.9 2.2		
20 (月)	ごはん	ぶたじる やさいコロッケ いそかあえ	はし	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しいたけ だいこん ごぼう もやし ねぎ	こめ さとう コロッケ	あぶら さつまいも	608 20.1 2.0		
21 (火)	ごはん	すきやき あつやきたまご みかん	はし	ぎゅうにく あつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい ごぼう みかん	こめ ふ さとう こんにゃく	あぶら		628 25.7 1.9		
22 (水)	パン いちごジャム	クリームシチュー やさいソテー	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ コーン マッシュルーム きやべつ	パン ジャム じゃいも こむぎこ	あぶら バター	666 22.6 3.1		
23 (木)	ごはん	まあほうだいこん きゅうりとわかめのあますに	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きやべつ しいたけ きゅうり にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう	こまあぶら あぶら ごま	523 18.4 1.7		
24 (金)	ひじきごはん	みそしる チキンカツ きやべつのソテー ヨーグルト	はし スプーン	かつ とうふ とうふ みそ あぶらあげ チキンカツ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	きやべつ えだまめ たまねぎ しいたけ れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	643 25.8 3.3		
27 (月)	ごはん	すいとん いわしのうめに にびたし	はし	とりにく ちくわ いわしのうめに	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ はくさい きやべつ もやし	こめ こむぎこ さとう		571 22.0 1.7		
28 (火)	ごはん	テンジャンチゲ ビビンバのぐ	はし	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく	にんじん ねぎ いんげん	はくさい だいこん しょうが しろねぎ はくさいキムチ にんにく もやし さんさい コーン	こめ さとう	こまあぶら	566 23.5 3.0		
29 (水)	パン チョコレートクリーム	ポークビーンズ コーンサラダ オレンジ	はし	ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん	たまねぎ きやべつ きゅうり コーン オレンジ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング チョコレートクリーム	636 23.9 2.4		
30 (木)	ごはん	けんちょう くじらカツ はなっこりーのソテー	はし	とうふ とりにく あぶらあげ くじらカツ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん いんげん はなっこりー	だいこん きやべつ しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	622 28.8 1.9		
31 (金)	むぎごはん	ハヤシライス コーンキャベツ	はし スプーン	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん えだまめ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく きやべつ しょうが	こめ じゃいも むぎ	あぶら チモグラスソース ハヤシルウ	587 20.7 2.6		

*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。

ざんりょうちょうさ・アンケート

ちさんちしょうしゅうかん

がっこうきゅうしよくしゅうかん