

★ 2024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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 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)	
2 (月)	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 たまご ひらてん	ぎゅうにゅう なまクリーム かまぼこ	にんじん みつば いんげん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが パイン もも みかん ゼリー	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	616 18.9 2.2	 まめ
3 (火)	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 なまクリーム 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	あぶら じゃがいも	541 22.5 1.9	 しめじつ
4 (水)	小さなこあげパン	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 なまクリーム みそ	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 ごま さとういも でんぶ	あぶら ごま マヨネーズ	624 23.1 3.2	 えんぶんひかえめ
5 (木)	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 なまクリーム みそ	にんじん にら いんげん	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 さとういも こんにゃく マロニー さとう		581 18.8 0.9	 にゅうせいひん
6 (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 なまクリーム みそ	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	593 22.4 1.8	 やさい
9 (月)	ゆかりごはん	あつあげのちゅうかに たまごのベーコンまき ぴりからきゅうり	はし	あつあげ ぶたにく いか たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	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	542 22.6 2.1	 くだもの
10 (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 とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじきのり とうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	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 さとう	590 26.6 2.2	 にゅうせいひん
11 (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 なまクリーム	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	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	586 19.7 2.1	 まめ
12 (木)	ごはん	わかめスープ ピピンパのぐ	はし	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ にんにく	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 しょうが コーン もやし	こめ さとう	ごまあぶら	537 20.9 1.5	 さかな
13 (金)	ごはん	のっぺいじる さばのカレーに みかん	はし	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ れんこん みかん はくさい	こめ さとう こんにゃく さとういも	あぶら カレールウ でんぶ	622 23.5 2.0	 かいそう
16 (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 なまクリーム みそ	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 でんぶ	あぶら	599 22.7 1.8	 いも
17 (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 なまクリーム みそ	にんじん いんげん ゆかり	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	632 25.1 1.6	 かいそう
18 (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	658 24.9 2.4	 えんぶんひかえめ
19 (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	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	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	598 20.3 2.6	 かいそう
20 (金)	ごはん	ふわふわどんぶり きりほしだいこんのあますに ゆずゼリー	はし スプーン	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ きりほしだいこん きゅうり ゼリー	こめ ふ さとう でんぶ		577 23.1 1.6	 しめじつ
23 (月)	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	とりにく ウィンナー とりにくでんぶつき	ぎゅうにゅう なまクリーム みそ	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	717 25.8 3.2	 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。