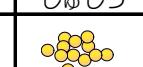


2026年2月分 学校給食予定献立表

西宇部小学校

日付	主食	おかず	持つくるもの	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 たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(黄) エネルギーのもとになる ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)		
(曜日)				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		
2 (月)	ごはん	まあぼうどうふ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ にら	しょうが たまねぎ にんにく	だけのこ しいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	607 24.3 1.8	
3 (火)	ごはん せつぶんまめ	うおそうめんじる いわしのいそかフライ はくさいのしおこんぶあえ	はし	とうふ、 かまぼこ いわしのいそかフライ せつぶんまめ	かまぼこ うおそうめん	ぎゅうにゅう しおこんぶ うおそうめん	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ あぶら	619 24.7 1.9	
4 (水)	小パン いちごジャム	とりぞうすい こんにゃくソテー	はし	とりにく かまぼこ ぶたにく	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ はくさい コーン	パン こめ こんにゃく さとう ジャム	611 24.8 2.3	
5 (木)	ごはん	けんちんじる ちくわのカレーあげ ひじきのいりに	はし	とうふ ちくわ ひらてん	とりにく ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい れんこん いんげん	こめ さとう あぶら	604 20.8 1.8	
6 (金)	ごはん ミルメークコーヒー	にくだんごのうまに きりほしだいこんのあまずに	はし	ミートボール ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう いんげん	にんじん きりほしだいこん きゅうり	たまねぎ きゃべつ コーヒーキュウリ	きゃべつ さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら	605 20.0 1.2	
9 (月)	ごはん	すきやき やさいのごまいため オレンジ	はし	ぎゅうにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	ねぎ ごぼう さとう	こめ ふ あぶら	622 25.9 1.5	
10 (火)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えだまめ	こめ さとう あぶら	605 25.2 1.5		
12 (木)	ごはん かんこくのり	はるさめスープ タッカルビ	はし	とりにく ぶたにく はるさめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ きゃべつ だけのこ りんご	もやし さとう さつまいも	こめ さとう あぶら	545 19.1 1.9	
13 (金)	ぎゅうめし	すましじる メンチカツ・ミニトマト ガトーショコラ	はし	ぎゅうにく メンチカツ かまぼこ	とうふ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しみたけ グリンピース	ごぼう さとう かとう	こめ むぎ あぶら	657 23.3 2.4	
16 (月)	ごはん	にこみおでん いわしのおかかに にびたし	はし	あつあげ とりにく ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう のり いわしのおかかに	にんじん こまつな かつおぶし	だいこん きゃべつ	はくさい さとう	こめ こんにゃく さとう	637 26.6 4.7	
17 (火)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ	はし	あつあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん もやし きゃべつ はくさいつけ	はくさいキムチ	こめ あぶら	525 21.7 2.1	
18 (水)	パン チョコレートクリーム	クリームシチュー フルーツゼリーミックス	はし スプーン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい みかん	たまねぎ パイン もも マッシュルーム ゼリー	パン	あぶら バター チョコレートクリーム	724 22.4 2.2	
19 (木)	むぎごはん	チキンカレー こまつなソテー	はし スプーン	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが コーン	にんにく えだまめ きゃべつ	こめ あぶら むぎ	646 20.5 2.6	
20 (金)	ごはん	だんごじる しゃきしゃきそぼろどん	はし	とうふ とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ コーン	だいこん たまねぎ しみたけ いんげん しょうが きりほしだいこん	たまねぎ さとう	こめ でんぶん さとう	605 21.5 1.2	
24 (火)	なめし	もずくスープ きゃべつとなまあげのみそいため	はし	とうふ かまぼこ ぶたにく	みそ もずく あつあげ	ぎゅうにゅう ねぎ なめし	にんじん もやし しみたけ きゃべつ	なめこ さとう	こめ あぶら	544 21.6 2.6	
25 (水)	小こくとうパン	かきあげうどん かいそうサラダ	はし	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	きゃべつ きゅうり かきあげ	パン ごくとう うどん さとう	あぶら	647 21.2 3.1	
26 (木)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ぎゅうにくとじゃがいもの オイスターソースいため	はし	あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にく	にんじん ねぎ ビーマン あかビーマン エリンギ	こぼう たいこ はくさいキムチ きビーマン たけのこ しょうが	たまねぎ さといも じゃがいも	こめ あぶら	570 21.7 2.1	
27 (金)	ごはん	けんちょう さわらとれんこんのからあげ	はし	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ さわらこなつき	にんじん さやいんげん れんこん	だいこん しみたけ れんこん	こめ あぶら	615 22.9 1.4		

* 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。