

# 2026年2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)	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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	607 24.3 1.8	 にゅうせいひん
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	ぎゅうにゅう しおこんぶ うおそうめん	にんじん ねぎ にら	たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり	こめ あぶら		619 24.7 1.9	 くだもの
4 (水)	小パン いちごジャム	とりそうすい こんにやくソテー	はし	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく	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 こんにやく さとう ジャム	ごまあぶら	611 24.8 2.3	 まめ
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 とりにく ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しいたけ はくさい れんこん いんげん	こめ さとう こんにやく さといも でんぶん こむぎこ	あぶら	604 20.8 1.8	 くだもの
6 (金)	ごはん ミルメークコーヒー	にくだんごのうまに きりぼしだいこんのあますに	はし	ミートボール ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きゅうり	たまねぎ きゃべつ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう コーヒー じゃがいも	あぶら こんにやく	605 20.0 1.2	 かいそう
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 きゃべつ	たまねぎ ねぎ はくさい ごぼう もやし オレンジ	こめ ぶ こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	622 25.9 1.5	 さかな
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 とうふ とりにく	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ねぎ えだまめ	だいこん ごぼう えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	605 25.2 1.5	 しゅじつ
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 にんにく	たまねぎ もやし きゃべつ たけのこ りんご しょうが はくさい しいたけ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	545 19.1 1.9	 まめ
13 (金)	ぎゅうめし	すましじる メンチカツ・ミニマト ガトーショコラ	はし	ぎゅうにく とうふ メンチカツ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ ミニマト	たまねぎ ごぼう しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ガトーショコラ	657 23.3 2.4	 しゅじつ
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 こんぶ 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 はくさい きゃべつ	こめ こんにやく さとう		637 26.6 4.7	 えんぶんひかえめ
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 はくさいキムチ	だいこん もやし きゃべつ はくさいづけ はくさいキムチ	こめ あぶら		525 21.7 2.1	 いも
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 マッシュルーム	たまねぎ パイン みかん もも ゼリー	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	724 22.4 2.2	 さかな
19 (木)	むぎごはん	チキンカレー こまつなのソテー	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 こまつな コーン	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	646 20.5 2.6	 にゅうせいひん
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 しいたけ いんげん しょうが きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	さといも しらたまだんご	605 21.5 1.2	 くだもの
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 みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく あつあげ	にんじん ねぎ なめし	もやし なめこ しいたけ きゃべつ	こめ でんぶん さとう	あぶら	544 21.6 2.6	 いも
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 かきあげ	きゃべつ きゅうり かきあげ	パン こくとう うどん さとう	ドレッシング あぶら	647 21.2 3.1	 えんぶんひかえめ
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 きゅうにく	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	ごぼう だいこん にんにく たまねぎ はくさいキムチ キピーマン エリンギ たけのこ しょうが	こめ さとう さといも じゃがいも	あぶら	570 21.7 2.1	 くだもの
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	にんじん さやいんげん れんこん	だいこん しいたけ れんこん	こめ こんにやく さといも	あぶら	615 22.9 1.4	 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。