

2025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		たんばく質 (g)	
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				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		
3 (月)	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 いわしのいそかフライ せつぶんまめ	きゅうりゅう 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	590 24.2 1.8	 くだもの
4 (火)	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	きゅうりゅう とり	にんじん ねぎ にら	しょうが 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	582 23.6 1.8	 にゅうせいひん
5 (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 かまぼこ ぶたにく	きゅうりゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ はくさい コーン	パン こんにやく さとう ジャム	ごまあぶら	589 24.2 2.3	 まめ
6 (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	きゅうりゅう ひじき ぶたにく	にんじん ねぎ	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	あぶら	581 20.7 1.8	 くだもの
7 (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 きゅうにく あつあげ	きゅうりゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きやべつ 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 こんにやく	あぶら	572 19.5 1.2	 かいそう
10 (月)	ごはん	すきやき やさいのごまいため オレンジ	はし	きゅうにく あつあげ ちくわ	きゅうりゅう	にんじん ほうれんそう きやべつ もやし オレンジ	たまねぎ ねぎ はくさい ごぼう きくらげ ヤングコーン	こめ こんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	599 25.2 1.5	 さかな
12 (水)	パン りんごジャム	はっぼうさい ミルクポテト	はし	ぶたにく いか うずらたまご	きゅうりゅう どっしるんにゅう	にんじん きぬさや たけのこ きくらげ ヤングコーン	たまねぎ きやべつ たけのこ きくらげ ヤングコーン	さとう あぶら でんぶん さつまいも パン ジャム	あぶら	724 28.9 2.7	 えんぶんひかえめ
13 (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	きゅうりゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きやべつ たけのこ りんご にんにく 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	521 18.6 1.9	 まめ
14 (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	きゅうりゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 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 ガトーショコラ	あぶら	631 22.6 2.4	 しゅじつ
17 (月)	ごはん	にくみおでん いわしのおかかに にびたし	はし	あつあげ とりにく うずらたまご	きゅうりゅう こんぶ いわしのおかかに かつおぶし	にんじん こまつな	だいこん はくさい きやべつ	こめ こんにやく さといも さとう		630 26.3 1.8	 やさい
18 (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	きゅうりゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん もやし きやべつ はくさいづけ はくさいキムチ	こめ あぶら		501 21.4 2.0	 いも
19 (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	きゅうりゅう かいそう	にんじん ねぎ	きやべつ 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	626 20.7 3.1	 えんぶんひかえめ
20 (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	きゅうりゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ コーン きやべつ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	623 20.0 2.6	 にゅうせいひん
21 (金)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	ぶたにく とうふ とりにく	きゅうりゅう みそ きゅうりゅう たまご	にんじん ねぎ	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	576 24.6 1.5	 しゅじつ
25 (火)	ごはん	ふわふわどんぶり ごもくきんぴら	はし	とりにく たまご とうふ ひらてん かまぼこ	きゅうりゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん いんげん ごぼう	たまねぎ パン みかん もも マッシュルーム ゼリー	こめ さとう こんにやく でんぶん	あぶら バター チョコレートクリーム	562 23.8 1.7	 いも
26 (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	きゅうりゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ パン みかん もも マッシュルーム ゼリー	パン じゃがいも チョコレートクリーム こむぎご	あぶら あぶら あぶら	696 22.0 2.1	 さかな
27 (木)	なめし	もずくスープ きや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	きゅうりゅう もずく あつあげ	にんじん ねぎ なめし	もやし しいたけ きやべつ	こめ でんぶん さとう	あぶら	519 20.8 2.6	 くだもの
28 (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	きゅうりゅう さやいんげん	にんじん だいこん しいたけ 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 さとう	あぶら	590 22.4 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。