

★ 2025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)	
1 (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	にんじん しょうが	たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく 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	641 19.4 2.2	 まめ
2 (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	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	571 23.1 1.9	 しめじつ
3 (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	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 さといも	あぶら ごま マヨネーズ	688 23.7 3.1	 えんぶんひかえめ
4 (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	にんじん にら	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 さといも こんにゃく マロニー さとう		728 19.7 0.8	 にゅうせいひん
5 (金)	ごはん	カレーうまに いわしのおかかに きし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	にんじん いんげん	たまねぎ きしゃべつ 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	622 22.9 1.9	 やさい
8 (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	ゆかり にんじん	だけのこ 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	569 23.4 2.2	 くだもの
9 (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	にんじん ねぎ	しいたけ はくさい だいこん きしゃべつ きゅうり ゆずきち	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	618 27.3 2.3	 にゅうせいひん
10 (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	にんじん かぼちゃ ブロッコリー はなつこりー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン きしゃべつ	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	616 20.4 2.1	 まめ
11 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンパのぐ	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	こめ さとう	ごまあぶら	564 21.7 1.6	 さかな
12 (金)	ごはん	のっぺいじる さばのみそに みかん	はし	さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みかん	だいこん ごぼう しいたけ れんこん はくさい しょうが	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら でんぶん	636 24.4 2.1	 かいそう
15 (月)	ごはん	やさしいスープ 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	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きしゃべつ コーン しめじ にんにく	こめ でんぶん	あぶら	627 23.3 1.8	 いも
16 (火)	ごはん	にくじゃが しろみさかなフライ きし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	にんじん いんげん	たまねぎ きしゃべつ ゆかり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	658 25.7 1.6	 かいそう
17 (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 きしゃべつ 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	685 25.5 2.5	 えんぶんひかえめ
18 (木)	むぎごはん	ふゆやさしいカレー ほうれんそうのソテー	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 ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ かぶ きしゃべつ 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	623 19.1 2.6	 かいそう
19 (金)	ごはん	おやこどんぶり きりほしだいこんのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きしゃべつ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん		568 21.8 1.5	 しめじつ
22 (月)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ ゆずゼリー	はし スプーン	ぶたにく たまご みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ	しいたけ ごぼう だいこん ゼリー	こめ さとう さつまいも	あぶら	626 25.3 1.6	 しめじつ
23 (火)	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	ワインナー とりにく でんぶんつき	ぎゅうにゅう	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 きしゃべつ 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	720 26.0 3.0	 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。