

★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)		
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	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)	
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 みつば いんげん	にんじん さとう	たまねぎ しろねぎ れんこん	えだまめ にんにく さとう	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま ごま	641 19.4 2.2
3 (水)	小さなごあげパン	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 プロッコリー	にんじん コーン	ごぼう はくさいキムチ れんこん	だいこん さといも	パン さとう	あぶら ごま マヨネーズ	688 23.7 3.1
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 にら	にんじん しょうが	ごぼう にんにく オレンジ	はくさい しいたけ	こめ こんにゃく マロニー	さとう	728 19.7 0.8
5 (金)	ごはん	カレーうまい 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 いんげん	にんじん きゃべつ	たまねぎ もやし	さとう	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま カレールウ	622 22.9 1.9
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 びりからきゅうり	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 にんじん きゅうり	ゆかり にんじん きくらげ	たけのこ にんにく	はくさい しいたけ	こめ さとう	ごまあぶら	569 23.4 2.2
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	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん	はくさい きゃべつ ゆすきち	こめ さとう	あぶら ごま じゃがいも	618 27.3 2.3
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 ひまわり はなこりー	ぎゅうにゅう プロッコリー	にんじん はなこりー	かぼちゃ カリフラワー	マッシュルーム コーン	パン きゃべつ	あぶら バター ごま	616 20.4 2.1
11 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ	はし	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ いんげん	にんじん ねぎ	だいこん しげたけ	たまねぎ さんさい	こめ さとう	ごまあぶら	564 21.7 1.6
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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みかん	だいこん しげたけ はくさい	ごぼう れんこん しょうが	こめ こんにゃく さといも	あぶら こんにゃく でんぶん	636 24.4 2.1
15 (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	にんじん パセリ プロッコリー	たまねぎ コーン にんにく	きゃべつ しめじ	こめ でんぶん	あぶら	627 23.3 1.8
16 (火)	ごはん	にくじやが 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 いんげん	にんじん きゃべつ ゆかり	たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく	さとう	あぶら	658 25.7 1.6
17 (水)	しょうこくとうパン	スペ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 マッシュルーム きゅうり	きゃべつ	パン	ドレッシング あぶら スパゲッティ	685 25.5 2.5
18 (木)	むぎごはん	ひゆやさいカレー 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 プロッコリー	たまねぎ ほれんそう	かぶ きゃべつ コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールウ	623 19.1 2.6
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 きりほしだいこん きゅうり	きゃべつ さとう	こめ でんぶん		568 21.8 1.5
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	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん ねぎ えだまめ	たまねぎ だいこん ゼリー	ごぼう さとう さつまいも	こめ さとう さつまいも	あぶら	626 25.3 1.6
23 (火)	ケチャップライス	ラビオリースープ とりのからあげ プ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 えだまめ プロッコリー ほれんそう	にんじん コーン マッシュルーム	たまねぎ きゃべつ ラビオリ	こめ むぎ 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

*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。