

令和7年 2月分

学校給食予定献立表（小学校）

宇部市学校給食センター

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー	家庭で とりたい 食品	持って くるも の
			(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		(kcal)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(g)		
曜日			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)		
3月	ごはん	とうにゅうみそしる こんさいいりいわしフライ キャベツのこんぶあえ せつぶんまめ	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんさいいりいわしフライ	あぶら ごま	638 27.0 2.2		はし
4火	しょうアップルパン	きのこぞうすい コロコロソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ とうもろこし	しめじ えのき たまねぎ しいたけ	アップルパン こめ		556 22.4		はし
5水	ごはん	ポークカレー ツナとやさいのソテー いちごゼリー	ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも いちごゼリー	カレーうどん あぶら	606 22.9 1.7		スプーン
6木	ごはん	ちゅうかスープ プルコギ ヨーグルト	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しいたけ もやし にんにく	こめ はるさめ さとう	あぶら	603 24.5 1.9		はし スプーン
7金	ごはん	ぶたじる さけのしおやき やさいのじゃこいため	ぶたにく とうふ みそ さけのしおやき ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう キャベツ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	568 29.6 2.7		はし
10月	ごはん	ビーフンスープ じゃがぶたキムチ オレンジ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キムチ オレンジ	こめ ビーフン じゃがいも	ごまあぶら	579 25.6 2.4		はし
12水	ごはん	はくさいのみそしる いわしのみぞれに きりぼしだいこんのにも	とうふ みそ あぶらあげ ひらてん	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに	にんじん ねぎ こまつな	はくさい たまねぎ えのき きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	596 23.4 2.6		はし
13木	ごはん	ニラたまスープ メンチカツ コーンソテー	たまご ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし	こめ でんぶん	あぶら	578 18.9 1.6		はし
14金	ごはん	のっぺいじる ふたにく こんこんのいり はちみつレモンゼリー	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	ごぼう だいこん れんこん	こめ こんにやく さといも でんぶん さとう はちみつレモンゼリー	あぶら	655 25.6 1.6		はし スプーン
17月	ごはん	おじゃがもちじる ごもくあつやきたまご ごまあえ	とうふ みそ あぶらあげ あつやきたまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ おじゃがもち さとう	ごま	583 23.3 2.6		はし
18火	まるがたよこわり パン タルタルソース	もずくとおおむぎのスープ えびカツ むしやさい	ベーコン えびカツ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ	パン おおむぎ	あぶら タルタルソース	630 23.3 3.1		はし
19水	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ だいふく	ベーコン みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ もやし さんさい しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう だいふく	ごま ごまあぶら	605 19.7 1.7		はし
20木	ごはん	ぶたにくのピリからに ショーロンポー ナムル	あつあげ ぶたにく ショーロンポー	ぎゅうにゅう	ヤングコーン にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ にんにく もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	620 23.6 1.8		はし
21金	ごはん	よしのじる さばのしろうしょうゆづ いそかあえ	とりにく とうふ さばのしろうしょうゆづ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう		627 26.5 1.4		はし
25火	バターしぼり パン	えびだんごスープ とりにくのマスタード やさいのカレーソテー	えびボール とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	バターしぼりパン さとう パンこ	あぶら	627 28.0 3.3		はし
26水	しょうごはん	カレーうどん ひじきサラダ とうにゅうムース	ぶたにく かまぼこ まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ うどん とうにゅうムース	カレーうどん ごま	627 24.3 2.4		はし スプーン
27木	ごはん	ワンタンスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	たまねぎ はくさい しいたけ しねろぎ きゅうり	こめ ワンタン さとう	あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら	639 21.3 1.7		はし
28金	ごはん	にこみおでん たかなごはんのぐ れいとうみかん	とりにく ちくわ うずらたまご あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たかな	だいこん たまねぎ みかん	こめ さとう こんにやく さといも	ごま ごまあぶら	615 25.4 1.9		はし

*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。