





令和8年1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 (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	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				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類			
8 木	ごはん	ちゅうかに パンサンスー	ぶたにく ひらてん あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ にんにく もやし きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら	538 22.1 2.0		はし
9 金	ごはん	しらたまどうに さばのみそに こうはくなます	とりにく かまぼこ さばのみそに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん	こめ しらたまだんご さとう		646 27.9 2.4		はし
13 火	しょうパン マーシャルピーンズ	やきそばふうスパゲティ かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲッティ	マーシャルピーンズ あぶら ドレッシング	620 22.6 2.7		はし
14 水	ごはん	うおそうめんじる ぶたにくとやさいのあまからいため	うおそうめん とりにく あつあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	571 26.9 1.6		はし
15 木	むぎごはん	ふゆやさいカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ もも にんにく しょうが みかん パイナップル	こめ むぎ りんごゼリー じゃがいも ぶどうゼリー	カレールウ あぶら	599 20.4 1.5		はし スプーン
16 金	ごはん	はくさいのみそしる かぼちゃひきにくフライ れんこんきんぴら	とうふ みそ あぶらあげ ひらてん かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい えのきたけ れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	615 20.3 2.3		はし
19 月	ごはん	とりだんごじる ぶたにくとブロッコリーのいたためもの ゆずきちゼリー	ミートボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	えのきたけ だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう ゆずきちゼリー	あぶら	614 26.2 1.2		はし スプーン
20 火	パン けんさん りんごジャム	チキンピーンズ ひじきサラダ	とりにく だいいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	パン りんごジャム じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	642 27.4 2.6		はし
21 水	ごはん	マーボーだいこん ぎょうざ ナムル	ぶたにく あつあげ みそ きょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	581 21.0 1.9		はし
22 木	ごはん	すましじる チキンチキンれんこん	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	こめ さとう	あぶら	622 24.4 1.4		はし
23 金	しょうごはん	ちゃんこうどん やさいのたまごとじ	とりにく あぶらあげ ひらてん ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ	こめ うどん	あぶら	574 27.0 1.8		はし
26 月	ごはん	みそしる さけのしおやき ごまあえ	あつあげ みそ さけ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう キャベツ	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま	570 26.9 2.5		はし
27 火	パン	abcスープ チリコンカン オレンジ	ベーコン きゅうり ぶたにく だいいず レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	パン マカロニ さとう パンこ	あぶら	614 27.6 2.8		はし
28 水	 ごはん	うべっこしおにくじゃが いわしのみぞれに キャベツとこんぶのさつぱりあえ りきゅうさん	ぶたにく あつあげ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう りきゅうさん	ごまあぶら	635 24.5 1.4		はし
29 木	ごはん	とうにゅうじたてのちやそばスープ つくね セロリときゅうりのツナサラダ	ベーコン つくね みそ とうにゅう ハム まぐろのみずに	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし セロリ きゅうり レモン	こめ さとう おのちやめん		621 25.9 2.4		はし
30 金	ごはん	おおひら くじらカツ ピリからきゅうり	とりにく あつあげ ひらてん くじらカツ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう きゅうり	こめ さいとも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	641 28.8 1.8		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。

ちさんちしょうしゅうかん

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん