

令和8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 (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	2群	3群	4群	5群	6群				
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	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
2月	ごはん	みそしる いわしのうめに ひじきのごもくいため せつぶんまめ	あつあげ みそ いわしのうめに ひらてん だいず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	609 25.6 2.7		はし	
3月	小パン レーズンクリーム	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	しめじ えのきたけ たまねぎ ししいたけ えだまめ とうもろこし	パン こめ レーズンクリーム	あぶら	592 22.7 2.0		はし	
4月	むぎごはん	ビーフカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	あぶら	596 20.6 1.8		はし スプーン	
5月	ごはん	クイツィオスープ はるまき コーンソテー	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ とうもろこし	こめ クイツィオ	あぶら	589 18.7 1.7		はし	
6月	ごはん	けんちんじる ぎゅうにくとやさいのみそいため	とりにく とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ししいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	543 25.4 1.3		はし	
9月	ごはん	じゃがいものそぼろに こまつなのおかかあえ	とりにく だいずミート あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ドレッシング	576 22.7 1.2		はし	
10月	パン りんごジャム	ミートボールのケチャップに ツナとやさいのソテー	ミートボール だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ	パン りんごジャム じゃがいも さとう	あぶら	639 27.9 2.6		はし	
12月	ごはん	ちゃんこなべ ごもくまめ	ぶたにく あぶらあげ あつあげ とりにく だいず ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい しょうが しいたけ	こめ はるさめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	590 25.7 1.2		はし	
13月	ごはん	おじゃがもちじる シャキシャキそぼろどんのぐ	とうふ あぶらあげ みそ だいずミート ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ おじゃがもち さとう	あぶら	591 23.8 2.2		はし	
16月	ごはん	よしのじる さばのしょうがに じゃこわかめ	ぎゅうにく とうふ ちくわ かつおぶし さばのしょうがに	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ キャベツ	こめ でんぶ	あぶら	572 24.8 1.6		はし	
17月	小パン くるまめきなこクリーム	ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	あぶら ごま	641 25.7 2.3		はし	
18月	フィリピン料理 ごはん	ソパス アドボ バナナチップ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく レモン バナナチップ	こめ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	633 23.1 1.2		はし	
19月	ごはん	なめこのみそしる しろみぎかなフライ こんにやくソテー	あつあげ あぶらあげ みそ しろみぎかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが なめこ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	621 26.0 2.2		はし	
20月	ごはん	ふわふわどんのぐ きりぼしだいこんのソースいため	とりにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん もやし	こめ ふ さとう	あぶら	580 28.0 1.8		はし	
24月	パン はちみつ&マーガリン	コンソメスープ とりにくのバジルやき ブロッコリーのソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	オリーブオイル マーガリン	682 30.0 2.9		はし	
25月	小ごはん	カレーうどん ひじきサラダ	ぎゅうにく 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	あぶら ごま	582 23.9 2.1		はし	
26月	ごはん	わかめスープ 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 わかめ のり	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ しろねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら ドレッシング	657 23.1 1.9		はし	
27月	ごはん	にこみおでん ツナそぼろ やまぐちけんさんみかんゼリー	とりにく ちくわ うずらたまご あつあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	にんじん たかな	だいこん	こめ こんにやく さといも さとう みかんゼリー	あぶら ごま	606 26.7 1.8		はし スプーン	

*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。