

# 令和6年度 4月分 学校給食予定献立表



宇部市立原小学校

| 日にち<br>(曜日) | 主食                | おかず                                      | 使われている食品                 |                 |                          |                                       |                          |                         | エネルギー<br>(kcal)    | 家庭で<br>とりたい<br>食品 | 持って<br>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                       | たんぱく質<br>(g)                          |                          |                         |                    |                   |                   |
|             |                   |                                          | 卵、大豆<br>肉、魚              | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻 | 緑黄色野菜                    | その他の野菜<br>果物                          | 穀類、砂糖<br>いも類             | 油脂<br>種類                | 塩分<br>(g)          |                   |                   |
| 9<br>(火)    | ごはん               | みそけんちんじる<br>そぼろごはんのく<br>オレンジ             | とうふ みそ<br>とりにく<br>ぶたにく   | ぎゅうにゅう<br>だいず   | にんじん<br>ねぎ               | だいこん えだまめ<br>しいたけ オレンジ<br>たけのこ        | こめ<br>さとう                | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら      | 567<br>24.1<br>2.1 |                   | はし<br>いも          |
| 10<br>(水)   | パン<br>りんごジャム      | はるやさいのポトフ<br>ジャーマンポテト                    | とりにく<br>ベーコン             | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>アスパラガス<br>パセリ    | たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンピース               | パン ジャム<br>マカロニ<br>じゃがいも  | オリーブオイル                 | 536<br>20.7<br>2.3 |                   | はし<br>だいずせいひん     |
| 11<br>(木)   | ごはん               | マーボーどうふ<br>シューマイ<br>もやしのおいため             | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>シューマイ  | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ<br>にら         | たまねぎ にんにく<br>しいたけ しょうが<br>もやし         | こめ<br>さとう<br>でんぷん        | ごまあぶら                   | 584<br>25.6<br>1.8 |                   | はし<br>スプーン        |
| 12<br>(金)   | しょうパン<br>レーズンクリーム | きつねうどん<br>ぎゅうにくごまれんこん                    | とりにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにく   | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん     | えのきたけ<br>たまねぎ<br>れんこん                 | パン さとう<br>うどん<br>こんにゃく   | レーズン<br>クリーム<br>あぶら ごま  | 653<br>25.6<br>2.3 |                   | はし<br>くだもの        |
| 15<br>(月)   | ごはん               | さわにわん<br>しるみざかなフライ<br>きりぼしだいこんの<br>ごまいため | ぶたにく<br>しるみざかな<br>フライ    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん     | たまねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>きりぼしだいこん       | こめ<br>ごま                 | あぶら<br>ごま               | 631<br>25.4<br>1.7 |                   | はし<br>いも          |
| 16<br>(火)   | ごはん               | みそしる<br>ぶたにくとやさいの<br>しょうがいため             | とうふ<br>みそ<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな       | たまねぎ<br>しょうが                          | こめ<br>さとう                | あぶら                     | 539<br>21.3<br>2.4 |                   | はし<br>しゅじつ        |
| 17<br>(水)   | しょう<br>こくとうパン     | はるキャベツのスパゲティ<br>れんこんのマヨいため               | ベーコン                     | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>スナップエンドウ<br>こまつな | たまねぎ しめじ<br>キャベツ にんにく<br>れんこん         | こくとうパン<br>スパゲティ          | オリーブオイル<br>マヨネーズ<br>あぶら | 568<br>20.5<br>2.4 |                   | はし<br>にゅうせいひん     |
| 18<br>(木)   | ごはん               | ポークカレー<br>コーンキャベツ<br>おいわいゼリー             | ぶたにく                     | ぎゅうにゅう          | にんじん                     | たまねぎ しょうが<br>えだまめ キャベツ<br>にんにく とうもろこし | こめ<br>じゃがいも<br>ゼリー       | あぶら<br>カレールー            | 641<br>20.1<br>2.0 |                   | はし<br>たまご<br>スプーン |
| 19<br>(金)   | パン<br>いちごジャム      | ごもくスープ<br>とりのからあげ<br>ミニトマト               | ぶたにく<br>とりにく             | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ミニトマト  | たまねぎ<br>きくらげ                          | パンジャム<br>はるさめ<br>でんぷん    | あぶら<br>ごま               | 595<br>25.3<br>2.1 |                   | はし<br>ござかな        |
| 22<br>(月)   | パン<br>ブルーベリージャム   | ABCスープ<br>とりにくのケチャップに                    | ベーコン<br>とりにく             | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>パセリ              | たまねぎ<br>キャベツ<br>グリーンピース               | パンジャム<br>でんぷん<br>マカロニ    | あぶら                     | 556<br>23.7<br>2.4 |                   | はし<br>にゅうせいひん     |
| 23<br>(火)   | ごはん               | みそしる<br>ぶたキムチ                            | とうふ みそ<br>あぶらあげ<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ               | たまねぎ<br>もやし<br>はくさいキムチ                | こめ<br>じゃがいも              | あぶら                     | 554<br>22.6<br>2.3 |                   | はし<br>しゅじつ        |
| 24<br>(水)   | パン<br>マーシャルビーンズ   | コーンスープ<br>てりやきチキン<br>エリンギのソテー            | ベーコン<br>とうにゅう<br>てりやきチキン | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな   | たまねぎ もやし<br>とうもろこし<br>エリンギ            | パン                       | マーシャル<br>ビーンズ           | 607<br>25.6<br>2.9 |                   | はし<br>くだもの        |
| 25<br>(木)   | ごはん               | ワンタンスープ<br>ホイコーロー                        | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン   | たまねぎ キャベツ<br>もやし しょうが<br>にんにく         | こめ<br>ワンタン<br>さとう        | ごまあぶら                   | 563<br>23.3<br>1.7 |                   | はし<br>にゅうせいひん     |
| 26<br>(金)   | とりごもくごはん          | とうふじる<br>コロッケ                            | あぶらあげ<br>とりにく<br>とうふ     | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ               | ごぼう たまねぎ<br>しめじ えのきたけ<br>えだまめ         | こめ<br>コロッケ               | あぶら                     | 560<br>21.2<br>2.1 |                   | はし<br>くだもの        |
| 30<br>(火)   | ごはん               | ぶたにくとあつあげのもの<br>にんじんとツナの<br>カレーソテー       | ぶたにく<br>なまあげ<br>まぐるみず    | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな   | たまねぎ キャベツ<br>たけのこ<br>しょうが             | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら                     | 549<br>21.7<br>1.3 |                   | はし<br>しゅじつ        |

\*牛乳は毎日つぎます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。



新しい一年が始まりました。今年度も引き続き、安心・安全に留意し、子供たちが楽しみにしてくれるような給食を、心を込めて作りたと思います。一年間、よろしくお願ひいたします。



きちんとできているか毎日チェックしよう！

**予定献立表について**  
毎日の給食で使われている食品を栄養面からグループ分けをしています。また、一人分の栄養価や家庭で補ってほしい食品、はし・スプーンなどの持ち物、献立についてのひとことメモなども示しています。お子様が毎日どんな給食を食べているのかご確認ください。

