

令和6年度 5月分 学校給食予定献立表



宇部市立原小学校

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				たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				(g)
			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)			
1 (水)	パン いちごジャム	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきだけ きゅうり	パン ジャム	ドレッシング	558 20.7 2.9		はし	
2 (木)	ごはん	わかたけじる さばのみそに かしわもち	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	たまねぎ えのきだけ	こめ かしわもち		693 26.2 1.8		はし	
7 (火)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオロース あまなつ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ だけのこ もやし あまなつ しょうが	こめ めんづん ビーフン さとう	あぶら	558 21.6 1.3		はし	
8 (水)	しょうパン バター	わかたけスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし	たまねぎ えのきだけ しめじ キャベツ レモン	パン スパゲティ	オリーブオイル あぶら バター	557 21.5 2.1		はし	
9 (木)	ごはん	うおそうめんじる あつやきたまご ひらてん	うおそうめん あつやきたまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ えだまめ	こめ こんにやく さとう	あぶら	535 20.8 2.3		はし	
10 (金)	たけのこごはん	すましじる しろみさかなのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ しろみさかなのてんぷら	にんじん ねぎ	だけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ ゼリー	あぶら	591 24.0 2.4		はし スプーン	
13 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース みかん	たまねぎ しょうが にんにく パイナップル もも	こめ じゃがいも ゼリー	カレー あぶら	648 20.5 1.8		はし スプーン	
14 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンパのぐ	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく もやし とうもろこし	こめ ごま さとう	ごま あぶら	618 23.5 1.4		はし	
15 (水)	キャロットパン	ジュリエンスープ とりにくのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきだけ	キャロットパン こむぎこ	バター	555 23.0 2.6		はし	
16 (木)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	みそ わかめ こざかな だいず	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	564 22.7 2.5		はし	
17 (金)	しょうパン くらまめきなこクリーム	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	パン うどん	くらまめきなこ クリーム あぶら	578 21.2 2.3		はし	
21 (火)	ごはん	うまに やさいのオヤマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こぼろ そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	マヨネーズ あぶら	581 23.7 1.4		はし	
22 (水)	パン レースンクリーム	ポークビーンズ アスパラサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	レースンクリーム あぶら ドレッシング	608 24.4 2.4		はし スプーン	
23 (木)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため レモンゼリー	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう ゼリー	あぶら	585 20.4 1.5		はし スプーン	
24 (金)	パン はちみつ&マーガリン	こんさいととりにくのスープ しろみさかなの コンクリームむし	とりにく しろみさかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ こぼろ とうもろこし	パン はちみつ じゃがいも	マーガリン マヨネーズ	622 28.2 2.3		はし	
27 (月)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼろ	とうふ あぶらあげ とりにく	みそ わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼろ えだまめ	こめ でんづん さとう	あぶら	603 24.2 2.5		はし	
28 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが 2しゅだいてんいため	ぎゅうにく なまあげ 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 たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう いもだんご こんにやく	ごま ごまあぶら	626 19.4 1.5		はし	
29 (水)	バターしほりパン	カレースープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ にんにく エリンギ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら カレー バタークリーム	536 21.8 2.7		はし	
30 (木)	ごはん	ピリからぶたどん きゅうりのあおじそあえ キャンディチーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり しめじ もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	578 23.1 2.4		はし	
31 (金)	パン りんごジャム	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶきいも	ウインナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも		599 24.2 2.7		はし	

*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。



★1日 小野茶種サラダ：八十八夜にちなみ、宇部市小野地区で生産されたお茶を使用した麺の入ったサラダです。
★春は「えんどう豆」や「そら豆」など、いろいろな豆が旬を迎えます。ゆでてそのまま食べたり、いろいろな料理に使われていますが、赤いえんどう豆は大福などのお菓子に、そら豆は唐辛子と一緒に発酵させた「トウバンジャン」という調味料になります。

