

令和6年度 6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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (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 油種類	塩分 (g)					
3 (月)	パン いちご&マーガリン	ちゅうかふうコーンスープ ビーフンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	パン シヤム でんぶん ビーフン	あぶら マーガリン さとう	550 21.4 2.4	もすく かいそう	はし
4 (火)	ごはん	とりにくとシラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	601 21.5 1.4	にゅうせいひん	はし
5 (水)	アップルパン	コンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ まんでんだいす	ベーコン とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン トマト	たまねぎ えのきたけ にんにく とうもろこし なす ズッキーニ	アップルパン さとう	オリーブオイル	541 21.3 2.4	たまご	はし
6 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう あぶら	あぶら	597 22.5 1.3	しゅじつ	はし
7 (金)	えだまめ ごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめのささみカツ 佃(は)とくちの けんこうしゅうかんゼリー	ちくわ とりにく かまぼこ ポテトとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん ゼリー	あぶら	617 26.7 2.6	やさい スプーン	はし
10 (月)	ごはん おのちゃふりかけ	とりだんごのスープ なすのみそいため	とりだんご ぶたにく ちくわみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし なす たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	575 21.7 2.4	くだもの	はし
11 (火)	ごはん	とうふじる ぎょうざメンチ ぶたにくとひじきのにも	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき ぎょうざメンチ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	610 25.6 1.8	いも	はし
12 (水)	せわりパン いっしょくクチャップ	たまごスープ ロングウイナー マッシュポテト	とりにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ	パン じゃがいも		589 25.0 3.2	しゅじつ	はし
13 (木)	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ おのちゃムース	ぶたにく だいす とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ れんこん しょうが たまねぎ	こめ さとう おのちゃムース	あぶら ごまあぶら ごま	663 27.3 2.1	くだもの スプーン	はし
14 (金)	しょうパン けんさん なつみかんジャム	わかめうどん しらすいりあつやきたまご ピリからきゅうり	とりにく しらすいり かまぼこ しらすいりあつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	531 25.7 3.2	きのこ	はし
17 (月)	パン くろまめきなこクリーム	ABCスープ ズッキーニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	パン マカロニ	くろまめきなこクリーム マヨネーズ あぶら	575 21.0 2.1	いも	はし
18 (火)	ごはん	なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング あじさいゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレーウ ドレッシング	672 20.3 1.9	だいすせいひん	はし スプーン
19 (水)	こくとうパン	ミネストローネ ジャーマンポテト	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ	こくとうパン じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	541 18.6 2.0	さかな	はし
20 (木)	ごはん わかめふりかけ	なつやさいのみそしる あじのなんばんづけ	なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぶん さとう	あぶら	582 24.5 2.7	きのこ	はし
21 (金)	パン レースンクリーム	とうがんとぶたにくの あっさり とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん さやいんげん	とうがん えだまめ キャベツ たけのこ とうもろこし しめじ	パン さとう	レースンクリーム マヨネーズ	647 29.7 2.8	いも	はし
24 (月)	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが みかん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	553 19.6 1.5	にゅうせいひん	はし
25 (火)	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが きくらげ しいたけ もやし	こめはるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	626 20.9 1.7	かいそう	はし
26 (水)	しょうパン ソフトチーズ	やさそばふうスパゲティ かりこりがらめ メロン	ぶたにく ひらてん だいす	ぎゅうにゅう こざかな チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら	598 30.0 2.8	しゅじつ	はし
27 (木)	ごはん	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ りんご	こめ さとう	ごまあぶら	550 19.9 1.6	いも	はし
28 (金)	パン チョコレートクリーム	ズッキーニのスープ しろみざかなの パーベキューソース	ウイナー しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ズッキーニ りんご たまねぎ きピーマン とうもろこし しょうが にんにく	パン さとう でんぶん チョコレート クリーム	あぶら ごま	549 23.3 2.2	かいそう	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。



- ★4～10日は歯と口の健康週間で、噛みごたえのある食材を使った給食を提供します。しっかり噛んで食べることは、歯だけでなく体全体の健康につながります。
- ★10～14日地場産週間：地場産週間中の給食には、山口県でとれた食材がいつもよりたくさん登場します。給食に関わっている地元の方々に感謝していただきましょう。
- ★12日背割りパン：縦に切り込みの入ったパンです。マッシュポテトやウイナーをはさんで食べましょう。

