

令和6年度 7月分 学校給食予定献立表



宇部市立原小学校

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	たんぱく質 (g)		
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	塩分 (g)		
(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 種類類			
1 (月)	パン いちごジャム	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	パン ジャム ヤーコンめん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	566 21.4 2.3		はし さかな
2 (火)	ごはん	たまねぎたっぷり！ うベジタブルカレー チキンカツ キャベツときゅうりのサラダ いっしょくわふうドレッシング	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	カレーウ あぶら ドレッシング	705 22.9 2.6		はし スプーン かいそう
3 (水)	まるがた よこわりパン	ふわふわスープ てりやきチキン マヨネーズいため	ベーコン たまご てりやきチキン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	マヨネーズ	564 25.4 2.8		はし くだもの
4 (木)	ごはん	トック じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ トック じゃがいも	ごまあぶら	544 19.3 1.6		はし だいずせいひん
5 (金)	パン レーズンクリーム	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたゼリー	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しいたけ なす	パン ビーフン たなばた ゼリー	あぶら オリーブオイル レーズン クリーム	632 23.6 2.4		はし スプーン かいそう
8 (月)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら	562 20.5 2.0		はし しゅじつ
9 (火)	ごはん	なすのみそしる いわしのおろしに ピーマンのごまいため	とうふ みそ あぶらあげ いわしのおろしに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ	ごまあぶら ごま	582 21.9 2.5		はし いも
10 (水)	パインパン	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ	パインパン	あぶら	545 22.6 2.0		はし くだもの
11 (木)	ごはん	ワントンスープ とりにくのチリソース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	こめ さとう ワントン でんぶん	あぶら	594 22.1 2.0		はし たまご
12 (金)	ぎゅうめし	もずくじる ごもくあつやきたまご はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく とうふ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ ごぼう	こめ さとう こんにやく はちみつレモンゼリー	あぶら	571 22.0 2.3		はし スプーン きのこ
16 (火)	ごはん	とりにくとはるさめの スープ ガパオライスのぐ れいとうパイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ パイン	こめ はるさめ さとう	あぶら	564 21.4 1.5		はし スプーン こざかな
17 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	あぶら	540 20.3 2.2		はし にゅうせいひん
18 (木)	ごはん おかかふりかけ	ごもくスープ にらたま すいか	かつおぶし とりにく たまご ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか もやし	こめ ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	542 21.2 1.7		はし いも

*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。



パクっと
7月2日は うべ給食 の日です！！

宇部市の子どもたちに「新鮮で安全な食材を食べてもらう」ことを目標に、宇部市内の生産者・市場関係者・仲卸(八百屋)・JA・市が協力して「宇部市学校給食応援団」の取り組みを行っています。

今回はその取り組みで作られた野菜(たまねぎ・じゃがいも)をたっぷり使った「うベジタブルカレー」が登場します。

関わっている人たちに、感謝の気持ちを
もっていただきましょう。



たまねぎは
厚東地区や万倉地区
で作られています。



掲示物やお昼の放送、
動画などで紹介します！



♪もうすぐ夏休み♪

休みが続くと、ついダラダラと夜更かしをしてしまったり
寝坊して朝ご飯を食べられなかったり、生活リズムが
崩れやすくなります。学校がある時と同じように
早寝早起きを心がけて、朝・昼・夕の食事を
しっかりとりましょう。

