

令和6年度 9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				
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
			卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂				
			肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種類				
2 (月)	しょうパン はちみつ&マーガリン	やきそば やさいチップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう もやし	パンはちみつ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら マーガリン さつまいも	612 21.9 2.1			はし
3 (火)	ごはん	マーボー豆腐 れんこんのいためもの きょうぼう	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく ぶどう たまねぎ しょうが しいたけ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	627 27.2 1.7			はし
4 (水)	こくとうパン	ひよこめとやさいのスープ ミートオムレツ ひじきサラダ	とりにく ひよこめ オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ とうもろこし	こくとうパン		573 24.2 2.5			はし
5 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの ピリからいため れいとみかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	568 21.0 2.3			はし
6 (金)	ジューシー	もずくしる きびなごフライ シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ きびなごフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	566 21.2 2.1			はし スプーン
9 (月)	ごはん	たまごスープ ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	とりにく たまご ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぶん さとう	あぶら	580 24.9 1.9			はし
10 (火)	ごはん	とうふじる いわしのうめに きりぼしだいこんの ごまいため	とうふ かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま あぶら	574 23.8 1.9			はし
11 (水)	パン りんごジャム	とりにくとよこのスープ マトウダイフライ あきなすのイタリアン	とりにく ベーコン マトウダイフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく	パン ジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	620 24.1 3.0			はし
12 (木)	ごはん	ぶたどんのぐ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ぶたにく なまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	550 21.9 1.3			はし
13 (金)	パン レースクリーム	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	パン じゃがいも カレー	レースクリーム カレールウ あぶら	604 22.6 3.1			はし
17 (火)	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいため つきみだんご	たちうおつきみ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ もやし だいこん しいたけ あかピーマン	こめ さといも つきみだんご	ごま ごまあぶら	557 19.6 1.3			はし
18 (水)	バター しほりパン	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいの ソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	バターしほり パン	あぶら	530 21.0 2.3			はし
19 (木)	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン なし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし しょうが たまねぎ にんにく なし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	588 22.8 2.1			はし
20 (金)	しょうパン マーマレード	きつねうどん やさいのじゃこいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ	パン さとう ジャム うどん	あぶら	563 25.6 2.2			はし
24 (火)	ごはん	ぶたにくとあつあげのもの きりぼしだいこんと ささみのごまあえ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが	たまねぎ きゅうり たけのこ レモン きりぼしだいこん	こめ さとう じゃがいも ごま こんにゃく	あぶら ごま	574 22.4 1.4			はし
25 (水)	しょうパン マーシャルビーンズ	なすとひきにくの スパゲティ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく なす グリーンピース キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	マーシャル ビーンズ あぶら オリーブオイル	600 24.7 2.0			はし
26 (木)	ごはん	とうにゅうみそしる トントンれもん	とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しめじ しょうが えだまめ レモン	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	623 25.0 2.0			はし
27 (金)	パン いちごジャム	ビーフンスープ スタミナいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	パン さとう ジャム ビーフン	あぶら	544 22.5 2.1			はし
30 (月)	せわりパン	こんさいとりにくのスープ ドライカレーパンのぐ ヨーグルト	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	パン じゃがいも パンこ	あぶら カレールウ	600 26.0 2.6			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。

11日はパクっとうべ給食の日!!

今回は、宇部市船木地区で作られた「万倉なす」を使用した「秋なすのイタリアン」を提供します。万倉なすは他のなすに比べて、皮が薄く実が柔らかいのが特徴です。繊細な実を守るため、防風や支柱に固定するなどの作業が必要で、栽培するのにとても手間がかかります。およそ100年前から栽培されていて、現在は3戸の農家で受け継がれています。



- ジューシー（6日）
沖縄県の郷土料理の炊き込みごはんです。ツナや昆布、野菜が入っています。
- ヤンニョムチキン（19日）
韓国で食べられている料理です。揚げた鶏肉にヤンニョム（ピリ辛のタレ）をからめたもので、ごはんがすすむ味付けです。

