



がつがつこうきゅうしょく

10月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第7号
宇部市立吉部小学校

日にち	主食	牛乳	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	もって 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
				たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	たんぱく質 緑黄色野菜	その他の野菜 果物			たんぱく質 穀類、砂糖 いも類				
(曜日)										たんぱく質 (g)				
☆にちようびは「うんどうかい」です。しっかり たべて しっかり ねて あした に そなえ ましょう。														
1 (金)	しょうごはん		きつねうどん ぶたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう うどん こんにやく	あぶら ごま	604 26.5	 かいそう	はし		
5 (火)	ごはん		マーボーなす ショウロンボウ ナムル	ぶたにく みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ こまつな	なす にんにく たまねぎ しょうが たけのこ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	645 22.2	 きのこ	はし		
6 (水)	しょうパン		おきなわそばじる タマナーチャンプル むらさきもチップス	ぶたにく かまぼこ ハム どうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パインパン おきなわそば さとう むらさきもチップス	ごまあぶら	564 26.0	 くだもの	はし		
7 (木)	ごはん ふりかけ		もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ りんご	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ りんご とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	610 15.1	 しゅじつ	はし		
8 (金)	ごはん		ぶたにくとにらのスープ しろみさかなの オーロラソース	ぶたにく しろみさかな	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ えだまめ もやし しょうが	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	641 25.6	 かいそう	はし		
11 (月)	ごはん		あきのみりのカレー キャベツサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ しょうが キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース	こめ さつまいも	あぶら ドレッシング	639 17.9	 さかな	はし スプーン			
12 (火)	ごはん		のりたまスープ なすのみそいため	とりにく みそ とうふ たまご ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なす	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	575 23.6	 やさい	はし		
13 (水)	パン いちごジャム		リゾット ツナとだいずのとまとに	ベーコン だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし しょうが グリンピース	パン こめ むぎ ジャム じゃがいも さとう	オリブあぶら	613 22.3	 しゅじつ	はし スプーン		
14 (木)	ごはん		みそワタンスープ ハモのやさいあんかけ	とりにく みそ ハモ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	619 24.6	 たまご	はし			
15 (金)	ごはん		けんちょう やさいのオイマヨいため	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	574 20.8	 かいそう	はし		
18 (月)	ごはん		ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	604 24.0	 くだもの	はし		
19 (火)	ごはん		みそしる ちくぜんに こざかなくんだいず	なまあげ みそ ちくわ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	588 22.6	 しゅじつ	はし		
20 (水)	こくとうパン		ビーフシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	723 27.3	 さかな	はし スプーン		
21 (木)	ごはん		すいとん さばのてりやき かき	とりにく さばのてりやき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 24.6	 しゅじつ	はし		
22 (金)	きのこごはん		とうふじる ちくわいそべあげ すだちゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ あおき	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しいたけ えだまめ しめじ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ ゼリー	あぶら	615 23.5	 くだもの	はし スプーン		
25 (月)	ごはん		かんこくふうにくじゃが にしめだいこんいため	ぎゅうにく ちくわ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たくあん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	605 21.4	 こざかな	はし		
26 (火)	ごはん		とりにくとはるさめのスープ たまごときくらげの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	564 21.9	 いも	はし		
☆10/27~11/9は「どくしょしゅうかん」です。ぎゅうしょくにほんにでてくるりょうりやしょくざいができます。おたのしみに！														
27 (水)	しょくパン スライスチーズ		シチュー サンドウィッチのぐ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ アスパラ	パン こむぎこ さつまいも じゃがいも	あぶら バター オリブあぶら	703	 くだもの	はし スプーン		
28 (木)	しょうなめし		ラーメン だいがくいも	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおな にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし もやし	こめ ラーメン さつまいも	あぶら ごま みずあめ	748 23.3	 やさい	はし		
☆10/31は「ハロウィン」です。ヨーロッパではじまった、あきのしゅうかくを おいおいし、ごせんぞさまを むかえ、わるいれいをおいはらうおまつりです。														
29 (金)	しょうごはん		にくだんごスープ しろみさかなのボウレふう こふきいも かぼちゃプリン	ミートボール だいず しろみさかな	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら バター	572 24.2	 きのこ	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。

★6日 タマナーチャンプル：沖縄の炒め物。タマナー(玉菜)はキャベツのことです。

★14日 ハモの野菜あんかけ：山口県内で水揚げされたハモを使用しています。

