



が っ が っ こ う き ゅ う し ゅ く

9月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第6号
宇部市立吉部小学

日にち (曜日)	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	使われている食品 つかわれているしゅひん						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品 しゅひん しょくひん	もって くるもの
				(赤) 体をつくる あかからだ		(緑) 体の調子を整える みどりからだ		(黄) エネルギーのもとになる きいろエネルギーのもとになる				
				たんぱく質 たんぱくしつ	無機質 むきしつ	ビタミン		炭水化物 たんすいぶつ	脂質 ししつ			
				卵、大豆 たまご、とうふ	牛乳、乳製品 ぎゅうにゅう、にゅうしつ	緑黄色野菜 りよくしよくやさい	その他の野菜 そこのたさい	穀類、砂糖 こくしゆ、さとう	油脂 あぶら	たんぱく質 (g)		
1 (水)	こくとうパン		とりにくとまめのコンソメに れんこんとひじきの いためマリネ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん	こくとうパン じゃがいも さとう	オリーブオイル	632		はし
2 (木)	ごはん		あつあげのちゅうかに こんにゃくのきんぴら ぎょうぼう	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん ピーマン	キャベツ しいたけ ぶどう たまねぎ にんにく たけのこ しょうが	こめ さとう ごま こんにゃく	ごまあぶら ごま あぶら	618		はし
3 (金)	ごはん		こんさいとりにくのスープ キムチドライカレー	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが はくさいキムチ にんにく	こめ じゃがいも カレールウ	ごまあぶら ごま あぶら	606		はし スプーン
6 (月)	ごはん		ビーフンスープ ぶたにくとやさいの スタミナため	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 しょうが キャベツ	こめ さとう ピーマン	あぶら	560		はし
7 (火)	ごはん		とうにゅうみそしる トントンれもん	とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが レモン	こめ ごま でんぶん さとう	あぶら	639		はし
8 (水)	パン レーズンクリーム		かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいの ハーブソテー	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 パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン レーズン クリーム	あぶら	659		はし
9 (木)	ごはん		マーボーどうふ パンサンスー	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが しいたけ きくらげ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	611		はし
10 (金)	ジュース		もずくじる きびなごフライ ミニトマト シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ きびなごフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	581		はし スプーン
13 (月)	ごはん		すましじる しろみぎかなのフライ たくあんときゅうりの ごまいため	とうふ わかめ しらすほし しろみぎかなのフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ せんぎりたくあん きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	580		はし
14 (火)	ごはん		ピリからぶたどん かいそうナムル	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ しめじ もやし	こめ こんにゃく さとう ごま	あぶら ごまあぶら	569		はし
15 (水)	バターしほりパン		オニオンスープ なすのイタリアン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しめじ にんにく	バターしほり パン オリーブオイル	あぶら	654		はし
16 (木)	ごはん		トックスープ チヂミ なし	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん なし	こめ トック チヂミ	あぶら	615		はし
17 (金)	しょうごはん		にくうどん いそかあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ さとう うどん	ごまあぶら	564		はし
☆きょうは「十五夜(じゅうごや)」です。「芋名月(いもめいげつ)」ともいい、しゅうかくを おいおいして さといも や さつまいも を おそなえします。												
21 (火)	ごはん		さといもとぶたにくのうまに きりほしだいこんと ささみのごまあえ じゅうごやデザート	ぶたにく ひらてん なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう きりほしだいこん きゅうり レモン	こめ さとう さといも こんにゃく じゅうごやデザート	あぶら ごま	628		はし スプーン
22 (水)	せわりパン		ひよこまめとやさいのスープ ポテトのチーズに ロングウインナー	とりにく ひよこまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも		607		はし
24 (金)	ごはん		カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ぶたにく きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	582		はし
27 (月)	ごはん		みそしる そぼろごはんのぐ れいとうピーチ	あぶらあげ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ もも	こめ じゃがいも さとう	あぶら	633		はし
28 (火)	ごはん		かきたまじる ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	たまご かまぼこ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	576		はし
29 (水)	しょうパン マーシャルピーズ		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 まぐろみすに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな グリーンピース	たまねぎ にんにく なす キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル	マーシャル ピーズ あぶら	678		はし
30 (木)	ごはん		ちゅうかスープ しろみぎかなときゅうりの ピリからいため	とりにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ しいたけ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	579		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。

★10日ジュース：沖縄で食べられている炊き込みご飯です。ツナや野菜が入っています。

★17日磯香和え：宇部でとれた海苔を使用しています。★30日白身魚のピリ辛炒め：宇部で水揚げされた魚を使用しています。

