

10月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第7号
宇部市立吉部小学校

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 しょくひん 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	脂質			
			卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂				
(曜日)			肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	きのこ類	いも類	種実類	たんぱく質 (g)		
4 (火)	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	569 15.9		はし ござかな
5 (水)	パン	おきなわそばじる タマナーチャンブル	ふたにく かまぼこ ハム とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パン おきなわそば さとう	ごまあぶら	618 27.8		はし くだもの
6 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのさっぱりあえ	とりにく ひらてん なまあげ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	618 24.0		はし かいそう
7 (金)	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 ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	564 21.9		はし いも
11 (火)	ごはん	あきのみりりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが グリンピース なす みかん パイン もも	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ さつまいも しらたま	あぶら カレー	670 18.1		はし さかな スプーン
12 (水)	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ えのきたけ レモン しめじ キャベツ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	589 23.6		はし かいそう
13 (木)	ごはん	なすのみそじる ちくぜんに こくとうビーンズ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ こぼろ なす れんこん しいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも こくとう	あぶら	597 22.7		はし しゅじつ
14 (金)	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 だいこん かき	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 24.6		はし しゅじつ
17 (月)	ごはん さけふりかけ	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロケ りんご	ベーコン さけ	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 コロケ	あぶら	610 14.8		はし だいずせいひん
18 (火)	チキンライス	こまつなのスープ プレーンオムレツ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ バター		573 20.6		はし いも
19 (水)	こくとうパン	コロコロスープ さつまいもとりんごの かさねに	やさいつみれ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし レモン えだまめ ほしほどう	こくとうパン マカロニ さつまいも さとう		632 22.3		はし にゅうせいひん
20 (木)	ごはん	かんこくふうにくじゃが にしゅだいこんいため	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	606 21.4		はし ござかな
21 (金)	ごはん	みそじる ふたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ たかなづけ	はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	581 23.5		はし しゅじつ
24 (月)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	とりにく ふたにく	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 ワンタン じゃがいも フルーツあんぱんプリン	ごまあぶら	594 19.5		はし たまご スプーン
25 (火)	ごはん	にくだんごのうまに やさしいマヨソースいため	ミートボール なまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	658 22.9		はし かいそう
26 (水)	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ ボイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン とうにゅう メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	パン オリーブオイル あぶら		672 23.3		はし くだもの
27 (木)	セルフおにぎり (ごはん・のり)	すましじる おにぎりのぐ (にくみそ) あつやきたまご	とうふ みそ ふたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	606 25.0		はし やさい
28 (金)	しょうごはん	きつねうどん ふ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 ふたにく	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 ごま うどん こんにゃく	あぶら	595 24.6		はし かいそう
☆ハロウィンこんだて 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。											
31 (月)	しょうごはん	ビーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも かぼちゃプリン ドレッシング	あぶら ビーフシチュー ルーフ	635 20.1		はし だいずせいひん 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。