

6月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度  
第3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<br>(kcal) | かてい<br>家庭で<br>とりたい<br>しょくひん<br>食品 | も<br>持って<br>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                        |                 |                                   |                  |
|                                                             |                     |                                           |                              |        |                                         |                                         |                                 |                           |                 |                                   |                  |
| (曜日)                                                        |                     |                                           | 卵、大豆                         | 牛乳、乳製品 | その他の野菜<br>緑黄色野菜                         | その他の野菜<br>果物                            | 穀類、砂糖                           | 油脂                        | たんぱく質<br>(g)    |                                   |                  |
| 1<br>(水)                                                    | アップルパン              | コンソメスープ<br>チキンとやさいの<br>トマトにこみ             | ベーコン<br>とり                   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな トマト<br>ピーマン                | たまねぎ スッキーニ<br>えのきだけ にんにく<br>とうもろこし なす   | アップルパン                          | オリーブオイル                   | 575             |                                   | はし               |
| 2<br>(木)                                                    | ごはん                 | じゃがいものそぼろに<br>きりぼしだいこんの<br>ソースいため<br>オレンジ | とり<br>なまあげ<br>ぶた<br>ひらてん     | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ                    | たまねぎ オレンジ<br>きりぼしだいこん<br>キャベツ<br>もやし    | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>でんぶ | あぶら                       | 627             |                                   | はし               |
| ★6/4から6/10までは「はとくちのけんこうしゅうかん」です。けんこうを たもつ ために よくかんで たべましょう。 |                     |                                           |                              |        |                                         |                                         |                                 |                           |                 |                                   |                  |
| 3<br>(金)                                                    | ごはん                 | ほうれんそうスープ<br>とりとくのカレーマヨいため<br>まんてんだいず     | ぶた<br>とり                     | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん                          | たまねぎ えだまめ<br>キャベツ<br>とうもろこし             | こめ<br>じゃがいも                     | ごまあぶら<br>マヨネーズ            | 602             |                                   | はし               |
| ★6/6～6/10は「じはさんしゅうかん」です。しもとでとれたしょくさいをちゅうしんにぎゅうしょくをつくります。    |                     |                                           |                              |        |                                         |                                         |                                 |                           |                 |                                   |                  |
| 6<br>(月)                                                    | ごはん                 | にくだんごのちゅうかに<br>ヤーコンめんサラダ                  | ミートボール<br>なまあげ               | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん                          | たまねぎ にんにく<br>たけのこ しょうが<br>きくらげ もやし きゅうり | こめ さとう<br>あぶら<br>でんぶ            | ごまあぶら<br>あぶら ごま<br>ヤーコンめん | 607             |                                   | はし               |
| 7<br>(火)                                                    | ごはん                 | やまぐちこみそしる<br>そぼろごはんのぐ<br>おのちゃムース          | ハモつみれ<br>とうふ みそ<br>たまご とり    | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                    | しいたけ<br>しょうが                            | こめ さとう<br>あぶら<br>おのちゃムース        |                           | 684             |                                   | はし               |
| 8<br>(水)                                                    | しょうパン<br>けんさんりんごジャム | わかめうどん<br>あつやきたまご<br>ピリからじゃこきゅうり          | とり<br>かまぼこ<br>あつやきたまご        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>わかめ<br>しらすほし                    | たまねぎ<br>きゅうり                            | パン さとう<br>ジャム<br>うどん            | ごまあぶら                     | 588             |                                   | はし               |
| 9<br>(木)                                                    | ごはん                 | ちゅうかスープ<br>なすのみそいため                       | とり<br>ぶた<br>ちくわ みそ           | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                    | もやし たまねぎ<br>しいたけ<br>なす                  | こめ さとう<br>あぶら<br>でんぶ            | ごま                        | 561             |                                   | はし               |
| 10<br>(金)                                                   | ひじきごはん              | とうふじる<br>たこカツ<br>しんたまねぎのかきあげ              | とり<br>とうふ<br>かまぼこ たこカツ       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ                              | れんこん<br>たまねぎ                            | こめ<br>さとう<br>てんぶ                | あぶら                       | 580             |                                   | はし               |
| 14<br>(火)                                                   | ごはん                 | じゃがいものみそしる<br>かみなりどうふ                     | あぶらあげ<br>みそ とうふ<br>わかめ<br>ぶた | ぎゅうにゅう | にんじん                                    | たまねぎ えだまめ<br>えのきだけ<br>ごぼう               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう              | あぶら                       | 597             |                                   | はし               |
| 15<br>(水)                                                   | パン<br>レーズンクリーム      | ABCスープ<br>スッキーニとりにくの<br>マヨソテー             | ベーコン<br>とり                   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ                             | たまねぎ しめじ<br>キャベツ スッキーニ<br>とうもろこし        | パン<br>マカロニ                      | レーズンクリーム<br>マヨネーズ<br>あぶら  | 643             |                                   | はし               |
| 16<br>(木)                                                   | ごはん                 | おやこどんのぐ<br>こんにゃくのきんぴら                     | とり<br>たまご<br>かまぼこ            | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                    | たまねぎ<br>しいたけ                            | こめ さとう<br>でんぶ<br>こんにゃく          | ごま<br>あぶら                 | 598             |                                   | はし               |
| 17<br>(金)                                                   | ごはん                 | とりとくとニラのスープ<br>こんさいいりすぶた                  | とり<br>ぶた                     | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ピーマン                            | たまねぎ れんこん<br>キャベツ ごぼう<br>しいたけ           | こめ<br>さとう<br>でんぶ                | ごまあぶら<br>あぶら              | 601             |                                   | はし               |
| 20<br>(月)                                                   | ごはん                 | トックスープ<br>ブルコギ<br>パリッシュ                   | ぶた<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ごさかな  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>にら                        | たまねぎ しょうが<br>もやし にんにく<br>たけのこ りんご       | こめ<br>トック<br>さとう                | ごまあぶら                     | 580             |                                   | はし               |
| 21<br>(火)                                                   | ごはん                 | なつやさいのみそしる<br>あじのなんばんづけ                   | なまあげ<br>みそ<br>あじ             | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>オクラ ピーマン                | たまねぎ<br>なす                              | こめ<br>でんぶ<br>さとう                | あぶら                       | 651             |                                   | はし               |
| 22<br>(水)                                                   | しょう<br>こくとうパン       | やきそばうすバゲティ<br>かりこりからめ<br>メロン              | ぶた<br>ひらてん<br>だいず            | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ピーマン                            | キャベツ<br>もやし<br>メロン                      | こくとうパン<br>スバゲティ<br>さとう          | あぶら                       | 668             |                                   | はし               |
| 23<br>(木)                                                   | ごはん                 | なつやさいカレー<br>ごぼうサラダ<br>いっしょくごまドレッシング       | ぶた                           | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ<br>トマト<br>ごぼう キャベツ<br>きゅうり | たまねぎ にんにく<br>えだまめ しょうが<br>とうもろこし        | こめ<br>じゃがいも                     | あぶら<br>カレーウ<br>ドレッシング     | 638             |                                   | はし               |
| 24<br>(金)                                                   | ごはん                 | レタススープ<br>てりやきチキン<br>やさしいレモンいため           | ベーコン<br>てりやきチキン              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ                             | レタス レモン<br>たまねぎ<br>キャベツ                 | こめ<br>じゃがいも                     | あぶら                       | 577             |                                   | はし               |
| 27<br>(月)                                                   | ごはん<br>のりつくだに       | ちゅうかうスープ<br>ビーフンいため                       | とり<br>ひらてん<br>ぶた             | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン                     | とうもろこし<br>たまねぎ<br>えのきだけ                 | こめ<br>でんぶ<br>ビーフン               | あぶら<br>さとう                | 566             |                                   | はし               |
| 28<br>(火)                                                   | ごはん                 | すましじる<br>ぶたにくのおこうじいため<br>れいとうみかん          | とうふ<br>とり<br>ぶた              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>とうみょう<br>ねぎ                     | たまねぎ みかん<br>しめじ<br>しょうが                 | こめ<br>ふ<br>じゃがいも                | ごまあぶら                     | 603             |                                   | はし               |
| 29<br>(水)                                                   | パン<br>チョコレートクリーム    | ミネストローネ<br>ジャーマンポテト                       | とり<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん<br>パセリ                      | エリンギ にんにく<br>たまねぎ<br>えだまめ               | パン<br>じゃがいも                     | チョコレート<br>クリーム            | 603             |                                   | はし               |
| 30<br>(木)                                                   | ごはん                 | かわりマーボーどうふ<br>きりぼしだいこんのナムル                | とうふ みそ<br>こうやとうふ<br>ぶた       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ                              | たまねぎ しょうが<br>きくらげ きゅうり                  | こめ<br>さとう<br>でんぶ                | ごまあぶら<br>あぶら              | 593             |                                   | はし               |
|                                                             |                     |                                           | ぶた                           | まぐろみず  | にんにく                                    | もやし きりぼしだいこん                            | でんぶ                             | あぶら                       | 24.7            |                                   | 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。