

がつ がつ こうきゅう しょく
9月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第6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)	かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	も 持つて 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			
(曜日)			卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)			
			肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	果物	いも類	種実類			
1 (木)	ごはん	みそしる ぎゅうどんのぐ れいとうみかん	あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ みかん しいたけ	こめ こんにやく さとう		604 22.8	 しゅじつ	はし
2 (金)	しょうさけ わかめごはん	やしそば やさいチップス	ぶたにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかし かぼちゃ	キャベツ れんこん たまねぎ もやし	こめ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつまいも	637 22.9	 くだもの	はし
5 (月)	ごはん	マーボーなす れんこんのいためもの	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なす にんにく たまねぎ しょうが たけのこ れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	629 24.0	 こさかな	はし
6 (火)	ごはん	ビーフンスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため きょうほう	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 きょうほう	こめ さとう ビーフン	あぶら	585 20.4 20.2	 にゅうせいひん	はし
7 (水)	こくとうパン	ミネストローネ シーフードソテー	ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こくとうパン マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	594 22.9	 きのこ	はし
☆10にちは「十五夜(じゅうごや)」です。「芋名月(いもめいげつ)」ともいい、しゅうかくをおいわいしてさといも やさつまいもをおそなえます。											
8 (木)	ごはん	こいもじる きりぼしだいこんと ささみのごまあえ つきみだんご	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり レモン	こめ さとう さといも つきみだんご	ごま	560 18.6	 しゅじつ	はし
9 (金)	ごはん	のりたまスープ ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら	614 27.4	 きのこ	はし
12 (月)	ジューシー	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	まぐろみず とうふ かまぼこ	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 22.9	 いも	はし スプーン
13 (火)	ごはん かんこくのり	トックスープ イカとやさいのチヂミ なし	とりにく イカとやさいの チヂミ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ なし	こめ トック	あぶら ごまあぶら	632 18.5	 さかな	はし
14 (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	ぎゅうにく 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 あぶら オリーブオイル	マーシャル ビーンズ	678 26.7	 かいそう	はし
15 (木)	ごはん	ごもくスープ ぶたにくときゅうりの ピリからいため ボールゼリー (みかん・もも)	とうふ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きくらげ しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	581 21.0	 にゅうせいひん	はし
16 (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 パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	597 22.1	 くだもの	はし
☆20～26にちは、おひがんです。おひがんにちなんでおはぎがきゅうしょくにとうじょうします。											
20 (火)	ごはん	すましじる ぶたにくのごまみそいため おはぎ	とうふ ぶたにく みそ	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 えのきたけ	こめ こんにやく おはぎ	あぶら ごま	596 21.6	 さかな	はし
21 (水)	しょうバター 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	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	671 23.9	 いも	はし
22 (木)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいのオイマヨいため	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ ふ さとう	あぶら マヨネーズ	595 23.8	 くだもの	はし
26 (月)	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	あぶら カレー	606 21.4	 たまご	はし スプーン
27 (火)	ごはん	しらたまだんごじる さばのみそに いそかあえ	とりにく さばのみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう しらたまもち		636 22.9	 まめるい	はし
28 (水)	せわりパン	ひよこ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 ひよこめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも		607 27.9	 しゅじつ	はし
29 (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 みそ ぶたにく	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	ごま あぶら	627 25.8	 かいそう	はし
30 (金)	しょうごはん のりつくだに	にくうどん ピーマンのじゃこいため	あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう うどん	ごま ごまあぶら	563 21.1	 やさい	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。