



日にち	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品		
				(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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群			たんぱく質 (g)	塩分 (g)
(水)	小パン きなこクリーム	スパゲティナポリタン ココロソテー	はし	肉、魚 いかに ウィンナー	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ	いも類 スパゲティ	油脂類 小麦類	きなこクリーム	822 31.7 3.2	さかな
(木)	ごはん おかかひりかけ	肉団子のうま煮 さんまの梅煮 こんぶあえ	はし	とりにく しょうが あつあげ さんまのうま煮	さやいんげん こんにゃく	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	こめさとう じゃがいも こんにゃく				733 31.2 2.3	やさい
6日～10日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。 地産地消のよいところは、新鮮で米袋たっぷりであることや地域の農産物の応援につながることで、家庭でも地産地消をすすめていきましょう。													
(月)	ごはん	ごまみそ煮 あじのカレーマリネ ヨーグルト	はし スプーン	ちくわひらてん とりにく うずらたまご	さやいんげん ヨーグルト	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ たまねぎ	こめさとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら てんぷら			834 34.4 2.1	まめ
(火)	ゆかりごはん	ふわふわスープ 魚のコーン焼き スイートポテト	はし	ベーコン チーズ ホキ	にんじん しそ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ コーンクリーム	パン さとう スイートポテト	マヨネーズ			783 30.2 2.0	くだもの
(水)	いい菌の日 小黒糖パン	親子うどん かりこりがらめ ミニトマト	はし	あぶらあげ とりにく たまご	かすいり かすいり	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ	とりにく うどん さとう				721 32.4 3.0	やさい
(木)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 さばのみりん焼き ピーマンじゃこ炒め	はし	あつあげ とりにく さばのみりん	さやいんげん ピーマン	にんじん ピーマン	たまねぎ	こめさとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま てんぷら			726 31.7 1.2	かいそう
(金)	ごはん	鉄分たっぷりみそ汁 鮭のチーズフライ カリカリ梅あえ	はし	とりにく こやどうふ さくらめ	ひじき	にんじん こまつな うめ	はくさい だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら			741 31.5 3.0	にゅうせいひん
(月)	ごはん	煮込みおでん 鶏肉のマスタード焼き りんご	はし	あつあげ とりにく ちくわうずらたまご	こんにゃく	にんじん りんご	だいこん りんご	こめさとう こんにゃく さといも	あぶら			818 33.6 2.1	さかな
(火)	ごはん	すき焼き メンチカツ ゆでフロッコリー	はし	ぎゅうにく あつあげ メンチカツ	にんじん フロッコリー	にんじん たまねぎ しるねぎ はくさい ごぼう	たまねぎ ごぼう	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら			793 26.5 1.6	かいそう
(水)	背割パン	ほうれん草と卵のスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ みかん	はし	ウィンナー たまご	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ みかん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも				755 31.9 3.8	まめ
(木)	ごはん	さつまい みそマヨネーズ焼き もやしのごまあえ	はし	とりにく みそ ホキ	にんじん ほうれん草	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	ごぼう だいこん しょうが もやし たまねぎ	こめさとう さといも こんにゃく	マヨネーズ ごま			670 29.7 3.2	にゅうせいひん
(金)	ごはん	水餃子スープ いわしとさつまいもの揚げがらめ フルーツあんぱんプリン	はし スプーン	はたにく スープ いわし	にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが	もやし キャベツ しょうが	こめ さとう はるさめ てんぷら さつまいも	あぶら ごま			778 23.5 1.9	やさい
(月)	さつまいもごはん	豆腐汁 さばのみそ煮 きゅうりのびりから	はし	とりにく 豆腐 かまぼこ	さやいんげん さばのみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき きゅうり	こめ さつまいも ごま あぶら	あぶら ごま あぶら			714 29.4 2.7	にゅうせいひん
(火)	山口郷土料理の日 ごはん	けんちょう やきくろコロッケ りんご	はし	とりにく あぶらあげ とりにく	さやいんげん コロッケ	にんじん だいこん しいたけ りんご	だいこん しいたけ りんご	こめ さといも さとう	あぶら			762 25.4 1.4	さかな
(水)	クランベリーパン	きのこシチュー ひじきサラダ みかん	はし	とりにく ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ キャベツ きゅうり みかん	あぶら バター フレッシュ	あぶら バター			778 26.3 2.5	まめ
(金)	和食の日 ごはん	みそ汁 鮭のしお焼き フロッコリーのおかか炒め	はし	あぶらあげ とりにく わかめ みそ さけ	にんじん ねぎ フロッコリー	にんじん はくさい コーン	はくさい コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま			669 34.2 3.6	やさい
(月)	ごはん	ハヤシライス キャベツのごまソテー	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン	にんじん	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ	こめ じゃがいも ごま	あぶら ハヤシルウ ごま			751 24.5 2.6	さかな
(火)	わかめごはん	八宝菜 大学芋 お米のパパロア	はし スプーン	はたにく えび わかめ うずらたまご パパロア	にんじん さやえんどう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ てんぷら ごま さつまいも さとう みそあめ	あぶら ごま			820 28.7 2.5	まめ
(水)	丸横割りパン	白花豆のポタージュ 白身フライ ポイルキャベツ タルタルソース	はし	ホキ ベーコン	にんじん	たまねぎ キャベツ	たまねぎ キャベツ	パン こむぎこ	あぶら			784 29.1 2.9	やさい
(木)	麦ごはん	ひよこ豆カレー 大根サラダ みかんゼリー	はし スプーン	ぎゅうにく ひよこめ	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが たいこん コーン きゅうり	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが たいこん コーン きゅうり	こめ カレールウ フレッシュ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま			738 21.6 2.5	かいそう

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

*22日(水) 24日(金)は神原中学校3年生の給食はありません。