

令和6年7・8月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	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	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小豆、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油	塩分 (g)	
1 (月)	ごはん	トマトん汁 あつやきたまご 切り干し大根の煮物	はし	ぶたにく みそとうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	トマト オクラ さやいんげん にんじん きりぼしだいこん	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	698 28.9 3.0	 くだもの
2 (火)	ごはん	カレーどうふ もやしの塩炒め 冷凍ピーチ	はし スプーン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ ニラ こまつな もやし もも	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら カレーパウ あぶら	741 25.8 1.4	 いち
3 (水)	小パン	五目うどん れんこんのみそマヨいため とうもろこし	はし	とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん えだまめ	たまねぎ しいたけ とうもろこし	パン うどん	マヨネーズ	695 30.9 3.0	 こめ
4 (木)	ごはん	たなばた汁 いわしの生姜煮 そくせきづけ セタゼリー	はし スプーン	あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ オクラ ねぎ しいたけ たくあん	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん そうめん たなばたゼリー	ごま あぶら	714 21.7 2.5	 やさしい
5 (金)	ごはん	パクッとうべ給食 玉ねぎたっぷり！うべジャポニカレー きゅうりとキャベツのサラダ チキンカツ	はし スプーン	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも あぶら	カレーパウ ドレッシング	796 25.2 2.3	 さかな
8 (月)	ごはん	すいぎょうざスープ チャプチェ オレンジ	はし	ぎゅうにく ぶたにく すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな はくさいキムチ オレンジ	もやし キャベツ しいたけ たけのこ	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	685 27.1 2.2	 まめ
9 (火)	ごはん	カレー肉じゃが 梅がつかお和え 納豆	はし	ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ うめ キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	683 28.2 1.5	 たまご
10 (水)	パン	スパゲティナポリタン コロコロソー すいか	はし	ベーコン ウィンナー いか	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん マッシュルーム えだまめ すいか	たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	パン スパゲティ		684 26.6 2.7	 やさしい
11 (木)	ごはん	夏野菜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パン	はし	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ にんじん にがうり れいとうパン	なす たまねぎ もやし とうもろこし	こめ ごまあぶら		688 28.6 2.5	 ぎょうかいりい
12 (金)	ごはん	とうがんじる さばのみそ煮 じゃこわか炒め	はし	とりにく さばのみそ うぐいす しょうが	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ わかめ かつおぶし	とうがん たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ あぶら		688 30.1 2.7	 くだもの
16 (火)	ごはん	牛肉と野菜のスタミナ炒め えだまめ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ヨーグルト ピーマン	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	722 27.0 1.9	 たまご
8月            											
26 (月)	ごはん	キムタクごはんのぐ かきたまスープ ゆずきちゼリー	はし スプーン	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう はくさいキムチ たくあん	たまねぎ えのきたけ きくらげ	こめ ゆずきちゼリー じゃがいも	ごまあぶら	686 23.8 2.8	 乳製品
27 (火)	むぎごはん	ガルパンソーのがんばるそカレー スッキ二のソテー	スプーン	とりにく ひよこめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース とうもろこし	たまねぎ スッキ二 きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも	カレーパウ	718 24.9 1.9	 くだもの
28 (水)	パン	ジュリエンスープ ハンバーグの きのこソースがけ	はし	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	パン じゃがいも さとう	でんぶん	680 28.0 2.8	 まめ
29 (木)	ごはん	マーボーなす 焼きぎょうざ 切り干し大根のナムル	はし	ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン こまつな きりぼしだいこん	なす たまねぎ たけのこ もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	841 30.4 2.4	 さかな
30 (金)	ごはん	夏野菜のみそ汁 あじのカレーマリネ	はし	とうふ みそ あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	たまねぎ なす	こめ さとう	あぶら	728 28.5 2.5	 いち

*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。

7月5日は「パクッとうべ給食」です。宇部市厚東・万倉地区で栽培された「たまねぎ」をたっぷり使った「うべジャポニカレー」が登場します。



学校給食が子どもたちの心と体の
栄養になりますように☆

