

令和8年度 9月

学校給食献立予定表

宇部市立黒石小学校

日にち (曜日)	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 食品	持って 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 (g)		
			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			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
1 火	ごはん	なつやさいみそしる さんまのかぼすレモンに やさいのおかかいため	とうふ みそ かつおぶし さんまかぼすレモンに とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ オクラ ねぎ	なす キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	581 23.7 1.8		はし
【ジブリ給食】											
2 水	パン(しょう) はちみつ& マーガリン	ポニョふうラーメン やさいチップス	ham	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし とうもろこし しめじ れんこん えだまめ	パン はちみつ ちゅうかめん あぶら	マーガリン	618 21.3 2.5		はし
3 木	ごはん タコライスのぐ はかけよう！	シャキシャキもやしのスープ ごはんにかけてたべようタコライスのぐ コーンキャベツ ぶどうゼリー	ベーコン ぎゅうにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんじん トマト ねぎ ピーマン パセリ	たまねぎ しいたけ もやし にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも パンこ さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら	606 20.8 1.6		はし スプーン
4 金	とりごもくごはん	ぎょうざ やさいのごまじやこいため ソフール	とりにく きざみあげ ぎょうざ さつまあげ	ぎゅうにゅう しらす ソフール	にんじん ほうれんそう	しめじ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ	こめ いとこんにやく さとう ごま	あぶら	560 23.6 1.9		はし スプーン
7 月	ごはん	ごもくマーボー豆腐 もやしのしおいため	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく なす	こめ かたくりこ	ごまあぶら	548 22.1 1.5		はし スプーン
8 火	ごはん	すましじる さけのレモンしょうゆやき ほうれんそうのにびたし 豆乳ムース	とうふ さけ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ レモン	こめ さとう 豆乳ムース		556 24.3 2.1		はし スプーン
9 水	ナン	キーマカレー フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう 	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ナタデココ ミックスフルーツ	ナン じゃがいも ぶどうゼリー	カレールー	593 21.4 2.8		はし スプーン
10 木	ごはん	コクうまキムチみそしる チキンチキンごぼう	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	はくさい にんにく ごぼう えだまめ キムチ	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	606 26.2 2.2		はし
11 金	パン マーシャルピーンズ	ABCスープ てりやきチキン ぶたにくとやさいのソテー	ベーコン てりやきチキン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン マカロニ	マーシャルピーンズ	678 28.7 2.7		はし
14 月	パン パテチョコレート	コンソメスープ ささみカツ ツナとやさいのソテー	ベーコン ささみカツ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン パテチョコレート じゃがいも	あぶら	641 28.2 2.6		はし
【沖縄の郷土料理】											
15 火	ごはん	ソーキそば ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー	ぶたにく かまぼこ ベーコン とうふ かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にがり ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ ひらめん さとう シークワサーゼリー	ごまあぶら	619 23.5 2.0		はし スプーン
16 水	パン(しょう) カツとやさいを はさんで たべよう！	フォー マグロカツ ゆでやさい とんかつソース	とりにく マグロカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし	パン フォー	ごまあぶら あぶら	543 22.3 2.3		はし
17 木	ごはん	かんこくふうにくじゃが ショーロンポー えだまめ	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう 	にんじん にら	たまねぎ にんにく えだまめ	こめ さとう じゃがいも にとこんにやく	ごま ごまあぶら	622 24.5 1.2		はし
18 金	パン りんごジャム	きのこのスープ パンプキンアンサンブルエッグ なすのイタリアン	ウィンナー ベーコン パンプキンアンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ えのきたけ しめじ なす きピーマン にんにく	パン さとう マカロニ りんごジャム		620 23.1 2.9		はし
24 木	ごはん さけごはんのぐ はかけよう！	あきのちぐぜんに さけごはんのぐ なし	さつまあげ なまあげ とりにく さけ	ぎゅうにゅう こんぶ しらす	にんじん さいいんげん たかな	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ なし	こめ こんにやく さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	552 22.0 1.5		はし
25 金	パン(しょう) いちごジャム	つきみうどん うさぎハンバーグ キャベツとこんぶのさっぱりいため おつきみゼリー	うずらたまご とりにく かまぼこ うさぎハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン いちごジャム うどん おつきみゼリー		609 24.2 2.2		はし スプーン
28 月	パン レーズンクリーム	わかめスープ やさいのマヨいため	とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ ブロッコリー キャベツ ごぼう	パン じゃがいも	レーズンクリーム ごまあぶら マヨネーズ	622 22.1 2.3		はし
29 火	ごはん	あきやさいかレー バンサンスー ちゅうかドレッシング	とりにく レンズまめ ham	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ じゃがいも さつまいも はるさめ	ドレッシング カレールー	633 22.4 2.6		はし スプーン
30 木	パン(しょう) くろまめきなこ クリーム	さらうどん まめつつや けんさんみかんゼリー	ぶたにく だいず いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし はくさい しいたけ	パン さとう さらうどんめん かたくりこ けんさんみかんゼリー	くろまめきなこクリーム	678 25 1.9		はし スプーン

※ 牛乳は毎日つぎます。

※ 生産の都合により、材料が使用できないことがあります。