

令和7年度 10月分 給食献立表 (宇都市立川上小学校・川上中学校)			つかわれている食品						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)		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)エネルギーになる					
			1群 卵、大豆、肉、魚	2群 乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類、砂糖、いも類	6群 油脂、種実類	小学校	中学校		
1	水	小パン はちみつ&マーガリン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン はちみつ	マーガリン	624	752		はし
		スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ にんにく	スパゲティ		20.9	25.4		
		わかめサラダ ごまドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	2.5	3.1		
2	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					はし スプーン
		小野茶めん汁	とりこ かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	おのちやめん		573	720		
		たれつき肉団子	にくだんご						24.1	29.4		
		高菜そぼろごはんの具	たまご ぶたにく		たかなづけ		さとう		2.1	2.7		
3	金	パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン いちごジャム		621	728		はし
		ビーフンスープ オムレツ	ぶたにく かまぼこ オムレツ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ビーフン		23.0	25.9		
		ポテのマヨネーズ炒め	ハム		ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	3.2	3.7		
6 お月見	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					はし スプーン
		みそだんご汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	しらたまもち		598	727		
		魚の豆乳ソース焼き	ホキ とうにゅう		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	さとう でんぶん	マヨネーズ	24.7	29.5		
		手作りひじきソフトふりかけ	かつおぶし	ひじき	あかじそ		ごま あぶら		2.4	2.7		
7	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		592	702		はし
		えびと豆腐のくず煮	えび とりにく、とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら	24.6	28.0		
		焼きぎょうざ ナムル	ぎょうざ		にら にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	2.0	2.2		
8	水	小パン レーズンクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	レーズンクリーム	637	761		はし
		かきあげうどん	とりこ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	かきあげ うどん	あぶら	22.9	27.6		
		カレーいり豆腐	とうふ たまご ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ		カレールウ	2.8	3.5		
9	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		586	710		はし スプーン
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース		デミソース ハヤシルウ	18.1	21.0		
		フルーツミックス				パイナップル みかん もも	ゼリー		1.8	2.2		
10	金	パン ブルーベリージャム 牛乳 オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ	パン ブルーベリージャム		597	700		はし スプーン
		クリームコーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	こめこ		23.4	27.1		
		豚肉とじゃがいものカレー炒め	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら	2.8	3.3		
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584	710		はし スプーン
		親子どんぶりの具	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぶん		25.5	29.8		
		きびなごフライ こんにやくソテー	きびなごフライ とりにく		にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	1.8	1.9		
15	水	パン チョコクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン チョコクリーム		615	716		はし スプーン
		チキンピーンズ	とりこ だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース	じゃがいも さとう	あぶら デミソース	26.8	31.0		
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら	2.4	2.8		
16	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					はし
		みそワナタンスープ	とりこ みそ		にんじん ねぎ	だいこん もやし	ワンタン		571	702		
		豚肉と春雨の炒め物	ぶたにく		にんじん こまつな	しょうが キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	21.3	25.0		
		小野茶大豆	だいず		おのちや		さとう		2.0	2.4		
17	金	パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		625	705		はし スプーン
		ふわふわスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	パンこ		27.6	31.5		
		ハンバーグ ゆで野菜 ケチャップ	ハンバーグ			キャベツ きゅうり			3.3	3.7		
20	月	ごはん 牛乳 チーズ		ぎゅうにゅう チーズ			こめ		571	709		はし
		わかめスープ	とりこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも ごま	ごまあぶら	24.0	29.4		
		豚肉と野菜のスタミナ炒め	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きピーマン にんにく	さとう	あぶら	2.1	2.4		
21	火	ごはん 牛乳 柿		ぎゅうにゅう		かき	こめ		568	701		はし
		煮つみおでん	とりこ あつあげ ちくわ		にんじん	だいこん	じゃがいももち さといも さとう		20.6	25.3		
		たくあんときゅうりのごま炒め				たくあん きゅうり キャベツ		ごま ごまあぶら	2.5	2.9		
22	水	パン きなこクリーム 牛乳 オレンジ		ぎゅうにゅう			パン きなこクリーム		618	719		はし スプーン
		じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		28.4	32.8		
		鶏肉のフリカッセ	とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	こむぎこ	バター	2.5	2.9		
23	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					はし
		鶏肉と厚揚げのみそ煮	とりこ みそ あつあげ ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	568	707		
		たまご焼き	たまご やき						25.9	31.5		
		もやしのおかか炒め	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	2.5	3.0		
24	金	くり五目ごはん 牛乳	ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ グリンピース	こめ さとう	くり あぶら	609	705		はし スプーン
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ			25.0	27.3		
		いわしフライ ヨーグルト	いわしフライ	ヨーグルト				あぶら	2.6	3.1		
27	月	シュガートースト 牛乳		ぎゅうにゅう			パン さとう	マーガリン	561		はし スプーン	
		豆乳スープ	とりこ ウィナー とうにゅう		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ		22.3			
		ミートパンネ	ぎゅうにく ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ	マカロニ	デミソース オリブオイル	2.3			
28	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					はし
		すまし汁	とうふ かまぼこ ゆば	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			566	700		
		さばのみりん焼き	さばのみりんづけ						19.3	22.1		
		高野豆腐の含め煮	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	もやし		ごまあぶら	1.5	1.9		
29	水	パン マーシャルピーンズ 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	マーシャルピーンズ				はし
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		666	780		
		鶏肉のみそマヨネーズ焼き	とりこ みそ				さとう	マヨネーズ	29.4	34.5		
		枝豆の塩ゆで				えだまめ			2.8	3.5		
30	木	ごはん 牛乳 りんご		ぎゅうにゅう		りんご	こめ		688	833		はし
		豚汁	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも		24.7	28.5		
		鶏肉と大豆のマーマレード風味	とりこ だいず			グリンピース	でんぶん マーマレード	あぶら	1.7	2.0		
31	金	パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン いちごジャム		638	741		はし スプーン
		パンパキンシチュー	とりこ ウィナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こめこ	バター	24.8	28.6		
		大根サラダ 柑橘ドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	2.8	3.3		

* 献立は入荷状況等により変更する場合があります。 * 山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。