

令和7年度 11月分 給食献立表 (宇部市立川上小学校・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	2群	3群	4群	5群	6群				
			卵、大豆、肉、魚	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	小学校	中学校		
4	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		584 25.2 2.1	708 29.1 2.4		はし スプーン
		ふのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
		豚肉のみそ焼き	ぶたにくみそづけ									
		ひじきごはんの具	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら				
5	水	パン ソフトチーズ 牛乳		ぎゅうにゅう チーズ			パン		605 26.0 2.7	712 29.9 3.5		はし
		ほうれんそうと卵のスープ	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん					
		かりぼりがらめ	だいず	にぼし			さとう	ごま				
		さつまいもとりんごの甘煮				りんご	さつまいも さとう	マヨネーズ				
6	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		576 25.9 2.0	702 30.5 2.4		はし
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら				
		鶏肉ともやしの塩炒め	とりにく		こまつな にんじん	もやし		ごまあぶら				
7	金	小パン マーシャルビーンズ 牛乳 青りんご とり雑炊	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい	こめ		581 22.6 2.4	740 27.5 3.0		はし スプーン
		豚肉と野菜のソース炒め	ぶたにく		ピーマン にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし		あぶら				
		きなこ揚げパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			パン さとう	あぶら				
10	月	肉団子の春雨スープ	ぶたにく とりにく		ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	はるさめ でんぶん	ごまあぶら				
		ポテロンチーノ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく	じゃがいも	オリーブオイル				
		11	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598 17.8 1.8	722 20.5 2.1
チキンカレー	とりにく				にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ				
フルーツミックス						パイナップル みかん もも	ナタデココ					
12	水	小パン マーマレード 牛乳		ぎゅうにゅう			パン マーマレード		617 22.7 2.5	748 27.6 3.2		はし
		クリームスパゲティ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	スパゲティ こめ	バター				
		コーンサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング				
13	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635 26.4 1.7	750 29.5 1.9		はし
		ごまみそ煮	とりにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごま				
		いわしの梅煮	いわしうめに									
		大根の甘酢煮				だいこん キャベツ きゅうり	さとう					
14	金	とり五目ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリンピース	こめ さとう	あぶら	611 22.1 2.2	708 25.3 2.6		はし
		白菜のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ						
		白身魚フライ 豆乳プリンタルト	しろみぎかなフライ				とうにゅうプリンタルト	あぶら				
【地産地消週間】 17日(月)～21日(金) 宇部産や山口県産の食材をたくさんつかって給食をつくりま												
17	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		582 23.4 2.1	711 27.8 2.5		はし
		かきたま汁	たまご かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	でんぶん					
		鶏肉のごまみそ焼き	とりにく みそ			しょうが	さとう	ごま				
		キャベツの炒め物	かまぼこ		にんじん	キャベツ	さとう	ごま あぶら				
18	火	ごはん 牛乳 ヨーグルト		ぎゅうにゅう ヨーグルト			こめ		572 22.0 1.7	704 26.1 1.9		はし スプーン
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ						
		豚肉とじゃがいものきんぴら	ぶたにく ひらてん		にんじん さやいんげん		じゃがいも さとう	ごま あぶら				
19	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	571 24.5 2.6	704 31.0 3.4		はし
		ちゃんこうどん	ひらてん とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん	うどん さとう					
		いり豆腐	とうふ たまご とりにく		ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう					
20	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		589 25.7 2.0	706 30.3 2.3		はし
		鶏肉と大根の煮物	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら				
		たまご焼き	たまごやき									
		野菜の甘酢炒め			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら				
21	金	パン ブルーベリージャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン ブルーベリージャム		659 24.9 2.9	767 28.7 3.4		はし スプーン
		秋野菜のシチュー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	さつまいも こめ じゃがいも	バター				
		大根と水菜のサラダ 和風ドレッシング			みずな にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング				
25	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611 30.2 1.8	740 35.4 2.0		はし
		けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん しいたけ	さといも さとう	あぶら				
		鯨の竜田揚げ	くじらたつたあげ					あぶら				
		ほうれんそうのごま炒め			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら				
26	水	パン 牛乳 ミルメーク		ぎゅうにゅう			パン ミルメーク		574 23.6 3.2	700 29.1 3.8		はし スプーン
		ABCスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	マカロニ					
		ミートパンの具	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	パンこ さとう	あぶら				
27	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605 26.7 2.8	734 31.6 3.3		はし
		まごわやさしいみそ汁	だいず あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ	じゃがいも	ごま				
		さばの塩焼き	さば									
		豚肉と野菜の梅炒め	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ うめぼし	さとう	あぶら				
28	金	小パン マーガリン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	マーガリン	661 20.9 2.3	806 25.3 2.9		はし
		水ぎょうざスープ	ぎょうざ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		ごまあぶら				
		大学いも					さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま				
		枝豆の塩ゆで				えだまめ						

* 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。