

令和8年度 4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		小学校	中学校				
		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						
9	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		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	ごまあぶら	582	708		はし
		鶏のから揚げ	とりこ					でんぶん	あぶら	22.5	26.3		
		野菜のごま酢炒め			ほうれんそう にんじん	もやし		さとう	ごま ごまあぶら	1.7	2.0		
小パン りんごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう				パン りんごジャム		626	777		はし		
ミートスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく		スパゲティ さとう	あぶら	22.6	27.3				
コーンサラダ 和風ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ			ドレッシング	2.8	3.5				
13	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
		みそけんちん汁	どうふ ちくわ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	ごぼう しいたけ			576	701		はし
		さばの塩焼き	さば							25.7	30.5		
		じゃがいものきんぴら	ベーコン 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	2.6	3.1		
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		594	719		はし スプーン		
チキンカレー	とりこ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご		じゃがいも	カレールー あぶら	18.0	20.7				
フルーツミックス				パイナップル みかん もも		ナタデココ		1.8	2.1				
15	水	パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン いちごジャム						
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		マカロニ		581	700		はし スプーン
		ポークケチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく		さとう	あぶら	23.2	27.2		
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		581	700		はし		
豆腐のみそ汁	どうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ				22.2	25.7				
チキンチキンごぼう	とりこ			ごぼう		でんぶん さとう	あぶら	1.7	2.0				
17	金	パン りんごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン りんごジャム						
		せん切り野菜のスープ	とりこ		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ				593	706		はし スプーン
		ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ		じゃがいも		23.1	26.8		
		オレンジ				オレンジ				2.7	3.2		
パン いちごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう				パン いちごジャム							
クリームシチュー	とりこ ウィナー	ぎゅうにゅう	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	634	745		はし スプーン		
ぶちぶちサラダ ごまドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	22.6	26.2				
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ							
マーボー豆腐	どうふ みそ ぶたにく		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	576	703		はし スプーン		
鶏肉ともやしの塩炒め	とりこ		こまつな にんじん	もやし			ごまあぶら	25.7	30.7				
小パン きなこクリーム 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	きなこクリーム						
かやくうどん	とりこ かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ		うどん さとう		568	704		はし		
カレーいり豆腐	どうふ ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ			カレールー	23.7	29.3				
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ							
たちうおつみれ汁	たちうおつみれ みそ あぶらあげ どうふ		こまつな にんじん	たいこん はくさい				584	729		はし スプーン		
三色そぼろごはんの具	ぎゅうにく たまご		さやいんげん			さとう		24.9	30.7				
りんご				りんご				1.8	2.1				
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						
ビーフンスープ	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		ビーフン		650	758		はし		
鶏肉のマーマレード焼き	とりこ			にんにく		マーマレード		27.5	32.0				
アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ たまねぎ とうもろこし			あぶら	3.1	3.6				
ごはん しそかつおふりかけ 牛乳	かつお	ぎゅうにゅう				こめ							
吉野汁	とりこ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ たけのこ たまねぎ えのきたけ		でんぶん		556	723		はし スプーン		
魚のコーン焼き	ホキ			たまねぎ とうもろこし		さとう	マヨネーズ	23.1	2.1				
オレンジ				オレンジ									
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ							
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		633	801		はし		
メンチカツ	メンチカツ						あぶら	20.4	24.3				
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	2.0	2.3				
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ							
親子どんぶりの具	たまご とりこ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ		さとう でんぶん		581	700		はし スプーン		
野菜のマヨネーズ炒め	まぐろ		ほうれんそう にんじん	キャベツ		さとう	ごま マヨネーズ	22.4	26.9				
ヨーグルト		ヨーグルト						2.0	2.2				

* 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。