

令和7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					
			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		
9	水	パン りんごジャム 牛乳		ぎゅうにゅう			パン りんごジャム		607 25.6 2.7	726 30.1 3.4	 だいず せいひん	はし スプーン
		ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	マカロニ					
		鶏肉のマスタード焼き	とりこ				さとう					
		野菜のカレーソテー			ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし		あぶら				
10	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		574 25.5 2.8	700 29.9 3.4	 くだもの	はし
		魚そうめん汁	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ						
		さばの塩焼き	さば									
		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				
11	金	小パン プル・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		588 22.0 2.9	722 26.7 3.6	 さかな	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				
		ぶちぶちサラダ 和風ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
14	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 18.6 1.8	763 21.6 2.3	 かいそう	はし スプーン
		ポークカレー	ぶたにく		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	ゼリー					
15	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615 22.3 1.4	745 25.8 1.6	 ナッツ	はし
		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						
		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				
16	水	小パン 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		563 22.9 2.6	720 27.6 3.4	 たまご	はし
		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					
		アスパラのソテー	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				
17	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		589 26.8 2.2	703 29.3 2.3	 きのこ	はし スプーン
		わかめスープ	ベーコン	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				
		三色そぼろごはんの具	とりこ たまご		さやいんげん		さとう					
		チーズ		チーズ								
18	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		596 28.0 2.5	713 32.5 3.1	 いも	はし スプーン
		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					
		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				
		オレンジ				オレンジ						
21	月	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		650 27.2 2.7	759 31.7 3.6	 だいず せいひん	はし スプーン
		コーンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも					
		てり焼きチキン	とりこ			しょうが	さとう					
		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	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629 24.6 2.1	763 28.9 2.3	 くだもの	はし スプーン
		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					
		白身魚フライ	しろみぎかなフライ					あぶら				
		切り干し大根のごま酢炒め	ちくわ		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごま あぶら				
23	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		589 24.0 2.6	701 28.8 3.1	 ごぎかな	はし
		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 しめじ	じゃがいも					
		ポークケチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	さとう	あぶら				
24	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577 23.4 2.2	702 27.4 2.7	 いも	はし
		マーボー豆腐	とうふ 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				
		もやしの塩炒め	ベーコン		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら				
25	金	パン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		652 24.6 3.2	742 27.3 3.8	 にゅう せいひん	はし スプーン
		豆乳スープ	ベーコン とうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ					
		セルフウィンナードッグの具 (ウィンナー、ゆで野菜、ケチャップ)	ウィンナー			キャベツ きゅうり						
28	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577 21.1 1.8		 かいそう	はし
		じゃがいものそぼろ煮	とりこ あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら				
		たまご焼き	たまごやき									
		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				
30	火	パン マーマレード 牛乳		ぎゅうにゅう			パン マーマレード		656 25.0 2.7	758 28.9 3.2	 さかな	はし スプーン
		クリームシチュー	とりこ ベーコン	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				
		海そうサラダ ごまドレッシング		かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				

* 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。