令和7年度 5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						
1	木	ごはん 牛乳 オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ	こめ			627	759		はし
		若竹汁	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ			22.7	26.2			
		豚肉とじゃがいもの揚げがらめ	ぶたにく			グリーンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	1.5	1.7	くだもの		
2	金	パン 牛乳 ミルメーク		ぎゅうにゅう			パン ミルメーク			593	700		はし スプーン
		ほうれんそうと卵のスープ	たまご ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		25.9	30.1			
		ミートパンの具	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	パン さとう	あぶら	3.2	3.9	さかな		
7	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			675	802		はし スプーン
		ポトフ	とりにく ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん グリーンピース	じゃがいも		30.2	35.0			
		マカロニのクリーム煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ こむぎこ	バター	2.7	3.2	たまご		
8	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			567	700		はし
		豆乳みそ汁	とりにゅう あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		16.0	18.4			
		さばのみりん焼き	さばのみりんづけ						1.5	1.8	かいそう		
9	金	たけのこごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ グリーンピース	こめ さとう	あぶら		602	715		はし
		えび団子汁	えびボール とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			21.0	24.4			
		メンチカツ 豆乳プリン	メンチカツ とりにゅうプリン					あぶら	2.4	2.9	いも		
12	月	ごはん 牛乳 チーズ		ぎゅうにゅう チーズ			こめ			586	723		はし
		小野茶めし汁	とりにく 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		25.0	29.5			
		豚肉のみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	ごま あぶら	2.0	2.6	くだもの		
13	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			572	700		はし
		たまねぎのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			24.4	28.6			
		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	2.0	2.4			
		手作りおかかふりかけ	かつおぶし	こんぶ			さとう	ごま			きのこ		
14	水	小パン マーシャルピーツ 牛乳		ぎゅうにゅう			パン	マーシャルピーツ		679	849		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 グリーンピース にんにく	スパゲティ さとう		24.0	29.1			
		大根サラダ ごまドレッシング			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	2.7	3.4	だいいず せいひん		
		そらまめの塩ゆで				そらまめ							
15	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			591	711		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	24.0	27.8			
		ドライカレーの具	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	さとう	カレールー	2.4	2.6	くだもの		
		かりぼりがらめ	だいいず	にぼし			さとう	ごま					
16	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			602	705		はし
		モロヘイヤスープ	ぶたにく		モロヘイヤ にんじん	もやし たまねぎ			23.7	26.8			
		オムレツ	オムレツ						3.1	3.7	さかな		
		ポテトのマヨネーズいため	ベーコン		ピーマン	キャベツ	じゃがいも さとう	マヨネーズ					
19	月	ココアむしパン 牛乳		ぎゅうにゅう			むしパンミックス			588	711		はし スプーン
		リゾット	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	こめ		16.8	25.5			
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール		にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	でんぶん				ナッツ		
		ヨーグルト		ヨーグルト									
20	火	ごはん 牛乳 ミニトマト		ぎゅうにゅう	ミニトマト		こめ			642	774		はし
		ふのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ	やきふ じゃがいも		23.5	27.2			
		豚肉と大豆のマーマレード風味	とりにく だいいず			グリーンピース	でんぶん マーマレード	あぶら	1.5	1.8	かいそう		
21	水	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			584	710		はし
		わかめうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう		25.4	30.5			
		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		2.9	3.7	いも		
22	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			609	736		はし スプーン
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー	18.6	21.6			
		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	2.3	さかな		
23	金	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			638	751		はし スプーン
		かきたまスープ	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	でんぶん		29.3	34.4			
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		パセリ			オリーブオイル	2.7	3.6	にゅう せいひん		
		ポテロンチーノ	ベーコン		にんじん	にんにく	じゃがいも	あぶら					
26	月	ココアむしパン 牛乳		ぎゅうにゅう			むしパンミックス			708	827		はし スプーン
		リゾット	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	こめ		16.8	25.5			
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール		にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく	でんぶん				ナッツ		
		ヨーグルト		ヨーグルト									
27	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			641	756		はし
		豚肉じゃが	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		26.3	29.4			
		いわしの梅煮	いわしうめ						1.7	1.8	ごぎかな		
		野菜のごま酢いため			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら					
28	水	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			654	766		はし
		春雨スープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	はるさめ		25.3	29.7			
		チキンカツ	チキンカツ					あぶら	2.8	3.4	いも		
		野菜のカレーソテー			ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		あぶら					
29	木	ごはん 牛乳 りんごタルト		ぎゅうにゅう			こめ りんごタルト			700	827		はし
		団子汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	しいたけ だいこん	しらたまもち		23.0	26.6			
		豚肉と野菜のスタミナいため	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	2.0	2.2	たまご		
30	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			602	703		はし スプーン
		コーンのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし			22.4	25.8			
		ポテトのチーズに	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも		2.8	3.4	だいいず せいひん		
		オレンジ				オレンジ							

* 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。