

| 令和7年度 7月分 給食献立表<br>(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)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |                    | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                     | 持って<br>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                |                                                                                       |             |
| 1                                    | 火 | ごはん 牛乳              |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | こめ                     |           |                                  |                    |    | はし          |
|                                      |   | とりだんご汁              | チキンボール ちくわ みそ   |               | にんじん ねぎ               | だいこん たまねぎ                 |                        |           | 565<br>22.8<br>2.1               | 709<br>27.9<br>2.7 |                                                                                       |             |
|                                      |   | たまご焼き               | たまごやき           |               |                       |                           |                        |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 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       |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 2                                    | 水 | 小パン ぼんかんジャム 牛乳 オレンジ |                 | ぎゅうにゅう        |                       | オレンジ                      | パン ぼんかんジャム             |           | 576<br>20.6<br>2.0               | 721<br>24.5<br>2.7 |    | はし          |
|                                      |   | いろうどりうどん            | とりにく あぶらあげ      |               | にんじん かぼちゃ ねぎ          | たまねぎ しめじ                  | うどん さとう                |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 野菜チップス              |                 |               | にんじん                  | れんこん ごぼう とうもろこし           | じゃがいも さつまいも            | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 3                                    | 木 | ごはん 牛乳              |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | こめ                     |           |                                  |                    |    | はし          |
|                                      |   | ワンタンスープ             | とりにく            |               | にんじん こまつな             | キャベツ たまねぎ                 | ワンタン                   |           | 566<br>21.5<br>2.0               | 703<br>26.3<br>2.2 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 焼きぎょうざ              | ぎょうざ            |               |                       |                           |                        |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | マーボーなす              | ぶたにく みそ         |               | にんじん ねぎ               | なす たまねぎ にんにく              | でんぶん さとう               | ごまあぶら     |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 4                                    | 金 | パン レズンクリーム 牛乳 ミントマト |                 | ぎゅうにゅう        | ミントマト                 |                           | パン                     | レズンクリーム   | 687<br>26.3<br>2.7               | 800<br>30.5<br>3.3 |    | はし          |
|                                      |   | とうがんと卵のスープ          | ベーコン たまご        |               | にんじん ねぎ               | とうがん たまねぎ                 | でんぶん                   |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | とり肉とじゃがいものレモン風味     | とりにく            |               |                       | レモン                       | じゃがいも さとう でんぶん         | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 7月<br>七夕<br>献立                       |   | ごはん 牛乳 プチゼリー        |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | こめ ゼリー                 |           |                                  |                    |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | 七夕汁                 | かまぼこ            |               | にんじん おくら              | たまねぎ えのきたけ                | そうめん                   |           | 605<br>18.1<br>2.0               | 750<br>21.5<br>2.7 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 星形コロッケ              |                 |               |                       |                           | コロッケ                   | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | ごもくずしの具             | あなご あぶらあげ       |               | にんじん                  | ごぼう しいたけ グリンピース           | さとう                    |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 8                                    | 火 | ごはん 牛乳 チーズ          |                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ |                       |                           | こめ                     |           | 614<br>18.8<br>1.9               | 743<br>21.8<br>2.3 |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | 夏野菜カレー              | とりにく            |               | にんじん トマト<br>かぼちゃ ピーマン | たまねぎ なす にんにく しょうが         | じゃがいも                  | あぶら カレールウ |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | フルーツミックス            |                 |               |                       | パイン みかん もも                | ナタデココ                  |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 9                                    | 水 | パン いちごジャム 牛乳 冷凍みかん  |                 | ぎゅうにゅう        |                       | みかん                       | パン いちごジャム              |           | 709<br>27.3<br>2.7               | 843<br>31.5<br>3.3 |    | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | トマトのスープ             | ベーコン            |               | トマト にんじん パセリ          | たまねぎ セロリ キャベツ             |                        |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 手作りグラタン             | とりにく            | チーズ<br>ぎゅうにゅう |                       | たまねぎ                      | じゃがいも マカロニ<br>パンこ こむぎこ | バター       |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 10                                   | 木 | ごはん 牛乳              |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | こめ                     |           |                                  |                    |   | はし          |
|                                      |   | たまねぎのみそ汁            | とうふ あぶらあげ<br>みそ | わかめ           | にんじん ねぎ               | たまねぎ                      |                        |           | 589<br>26.6<br>2.9               | 717<br>31.4<br>3.4 |                                                                                       |             |
|                                      |   | さばの塩焼き              | さば              |               |                       |                           |                        |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 豚肉と野菜の塩炒め           | ぶたにく            |               | こまつな にんじん             | キャベツ うめ うめぼし              | さとう                    | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 11                                   | 金 | カレーピラフ 牛乳           | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう        | にんじん                  | たまねぎ しめじ<br>とうもろこし グリンピース | こめ さとう                 | あぶら カレールウ |                                  |                    |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | かきたまスープ             | たまご ベーコン        |               | にんじん パセリ              | たまねぎ キャベツ                 | でんぶん                   |           | 590<br>22.8<br>2.7               | 702<br>28.4<br>3.4 |                                                                                       |             |
|                                      |   | チキンカツ               | チキンカツ           |               |                       |                           |                        | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 豆乳ムース               | とうにゅうムース        |               |                       |                           |                        |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 14月                                  |   | パン 牛乳               |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | パン                     |           |                                  |                    |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | クリームコーンスープ          | とりにく            | 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                    |           | 596<br>24.5<br>2.6               | 707<br>28.6<br>3.1 |                                                                                       |             |
|                                      |   | 白身魚フライ              | しろみぎかなフライ       |               |                       |                           |                        | あぶら       |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | ゆで野菜 タルタルソース        |                 |               |                       | キャベツ きゅうり                 |                        | タルタルソース   |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 15                                   | 火 | ごはん 牛乳 すいか          |                 | ぎゅうにゅう        |                       | すいか                       | こめ                     |           | 552<br>20.2<br>2.4               | 703<br>25.6<br>3.0 |  | はし<br>スプーン  |
|                                      |   | おきなわそば汁             | ぶたにく かまぼこ       |               | にんじん ねぎ               | たまねぎ                      | おきなわそば さとう             |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | ゴーヤチャンプル            | ベーコン とうふ たまご    |               | にんじん                  | にがうり もやし                  |                        | ごまあぶら     |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 16                                   | 水 | 小パン マーシャルビーンズ 牛乳    |                 | ぎゅうにゅう        |                       |                           | パン                     | マーシャルビーンズ | 653<br>23.0<br>2.6               | 821<br>27.8<br>3.3 |  | はし          |
|                                      |   | ミートスパゲティ            | ぎゅうにゅう 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       |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 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                 |                        | ごまドレッシング  |                                  |                    |                                                                                       |             |
| 17                                   | 木 | ごはん 牛乳 パナナ          |                 | ぎゅうにゅう        |                       | パナナ                       | こめ                     |           | 575<br>21.6<br>1.5               | 709<br>25.1<br>1.9 |  | はし          |
|                                      |   | じゃがいものみそ汁           | あぶらあげ みそ        | わかめ           | にんじん こまつな             | たまねぎ                      | じゃがいも                  |           |                                  |                    |                                                                                       |             |
|                                      |   | 豚キムチ                | ぶたにく            |               | にんじん                  | もやし ほうさいキムチ               |                        | ごまあぶら     |                                  |                    |                                                                                       |             |

| 令和7年度 8月分 給食献立表<br>(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)<br>たんぱく質(g)<br>塩分(g) |                                                                                       | 家庭で<br>とりたい<br>食品 | 持って<br>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     | 小学校  | 中学校                              |                                                                                       |                   |             |      |
|                                      |   |                     | 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 |      |                                  |                                                                                       |                   |             |      |
| 26                                   | 火 | ごはん 牛乳 チーズ          |           | ぎゅうにゅう<br>チーズ   |               |                       | こめ          |        | 620  | 750                              |  | はし<br>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  | 17.6 | 20.4                             |                                                                                       |                   |             |      |
|                                      |   | フルーツミックス            |           |                 |               | パイン みかん もも            | ゼリー         |        | 1.8  | 2.3                              |                                                                                       |                   |             |      |
| 27                                   | 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   |        | 615  | 735                              |  | はし                |             |      |
|                                      |   | 春雨スープ               | ぶたにく かまぼこ |                 | にんじん ねぎ       | たまねぎ もやし              | はるさめ        |        |      |                                  |                                                                                       |                   | 26.8        | 31.5 |
|                                      |   | とり肉のレモンじょうゆ焼き       | とりにく      |                 |               | レモン                   | さとう         |        |      |                                  |                                                                                       |                   |             |      |
|                                      |   | 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    |      |                                  |                                                                                       |                   |             |      |
| 28                                   | 木 | ごはん 牛乳 ヨーグルト        |           | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト |               |                       | こめ          |        | 564  | 702                              |  | はし<br>スプーン        |             |      |
|                                      |   | フオー                 | ぶたにく      |                 | にんじん ねぎ       | たまねぎ もやし              | フオー         |        |      |                                  |                                                                                       |                   | 21.6        | 26.2 |
|                                      |   | ピリからまぜごはんの具         | とりにく      |                 | トマト ピーマン にんじん | たまねぎ にんにく しょうが        |             | あぶら    |      |                                  |                                                                                       |                   |             |      |
| 29                                   | 金 | パン 牛乳               |           | ぎゅうにゅう          |               |                       | パン          |        | 644  | 732                              |  | はし<br>スプーン        |             |      |
|                                      |   | 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        |        |      |                                  |                                                                                       |                   | 26.2        | 29.6 |
|                                      |   | ウィンナー マッシュポテト ケチャップ | ウィンナー     |                 | パセリ           |                       | じゃがいも       |        |      |                                  |                                                                                       |                   |             |      |

\* 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。