

令和7年度 9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 卵、大豆、肉、魚	2群 乳製品、小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類、砂糖、いも類	6群 油脂、種実類					
1	月	パン いちご&マーガリン 牛乳	ぎゆうにゆう			パン いちごジャム	マーガリン	667	780		はし	
		豆乳スープ	ベーコン とりにゆう		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ	33.0	38.0			
		鶏肉のバーベキューソース	とりにく みそ		にんじん パセリ	たまねぎ りんご にんにく	さとう ごま あぶら	3.3	3.8			
		かりぼりがらめ	だいにず	にぼし			さとう ごま					さかな
2	火	ごはん 牛乳 プリン		ぎゆうにゆう			こめ プリン	570	700		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	21.6	26.5			
		ピピンパの具	ぎゆうにゆう		ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが	さとう	1.8	2.2			くだもの
3	水	小パン マーシャルビーンズ 牛乳	ぎゆうにゆう			パン	マーシャルビーンズ	663	800		はし	
		ミートスパゲティ	ぎゆうにゆう 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	23.6	28.4			
		ユーンサラダ 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 えだまめ	2.6	3.3		かいそう		
4	木	ごはん 牛乳 ぶどう		ぎゆうにゆう		ぶどう	こめ	635	766		はし	
		ごまみそ煮	とりにく ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	26.2	30.3			
		魚のおろし煮	ホキ		ねぎ	だいこん えのきたけ	さとう	1.9	2.1			たまご
5	金	パン いちごジャム 牛乳		ぎゆうにゆう		パン いちごジャム					はし	
		かきたまスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	でんぶん	633	761			
		シイラフライ	シイラフライ				あぶら	28.5	33.7			
		まぐらなすのイタリアン	ベーコン		ピーマン トマト	なす たまねぎ にんにく	オリーブオイル	3.0	3.8			だいにず せいひん
8	月	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ	555	712		はし	
		魚そうめん汁	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ		22.0	27.3			
		れんこんつくね	れんこんつくね					1.9	2.5			
		豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	2.6	3.0			いも
9	火	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ	579	709		はし	
		マーボー春雨	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ	はるさめ でんぶん さとう	20.0	23.3			
		しゅうまい ゆでもやし 酢じょうゆ	しゅうまい			もやし とうもろこし		1.8	2.0			さかな
10	水	小パン レーズンクリーム 牛乳		ぎゆうにゆう		パン	レーズンクリーム	632	775		はし	
		かやくうどん	とりにく 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	27.9	33.8			
		鶏肉のマスタード焼き	とりにく				さとう	3.2	3.7			
		チンゲンサイのソテー	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし						くだもの
11	木	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ	634	768		はし スプーン	
		いろいろ豆のカレー	とりにく ひよこまめ だいにず レンズまめ きんときまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	カレーウ あぶら	20.2	23.4			
		フルーツミックス				パイナップル みかん もも				きのこ		
12	金	パン ブルーベリージャム 牛乳 オレンジ	ぎゆうにゆう			オレンジ	パン ブルーベリージャム	601	701		はし スプーン	
		ミネストローネ	とりにく		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	マカロニ	23.5	27.5			
		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	2.4	3.0			さかな
16	火	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ				はし スプーン	
		みそけんちん汁	とうふ ちくわ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ		554	700			
		魚のマヨネーズ焼き	ホキ		ピーマン あかピーマン	たまねぎ きピーマン	さとう	25.2	31.7			
		手作りおかかふりかけ	かつおぶし	こんぶ			さとう	2.3	2.8			こぎかな
17	水	パン マーメレード 牛乳		ぎゆうにゆう		パン マーメレード		648	751		はし スプーン	
		クリームシチュー	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こめこ	24.8	28.8			
		ぷちぷちサラダ 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	2.9	3.4			くだもの
18	木	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ	567	701		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		23.4	28.4			
		たまご焼き スタミなっとう	ぶたにく なっとう たまごやま		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	2.1	2.6			いも
19	金	牛めし 牛乳 豆乳まっ茶プリン	ぎゆうにゆう あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん	ごぼう グリンピース	こめ さとう とうにゆうまっ茶プリン	あぶら	564	700		はし スプーン
		大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		19.0	22.0			
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ					2.1	2.6	きのこ		
22	月	ごはん 牛乳 なし		ぎゆうにゆう		なし	こめ	590	714		はし スプーン	
		豚汁	あぶらあげ みそ ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	さつまいも	23.2	26.8			
		三色そぼろごはんの具	とりにく たまご		さやいんげん		さとう	1.7	1.9			ナッツ
24	水	パン きなこクリーム 牛乳		ぎゆうにゆう		パン	きなこクリーム	670	781		はし スプーン	
		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 グリンピース	じゃがいも さとう	19.9	22.8			
		カラフルソテー	ウインナー		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		2.4	2.7			かいそう
25	木	ごはん 牛乳		ぎゆうにゆう			こめ				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	572	701			
		さばの塩焼き	さば					24.1	28.7			
		切り干し大根のごま酢炒め	ひらてん		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	2.5	2.9			にゆう せいひん
26	金	たきこみわかめごはん 牛乳		わかめ ぎゆうにゆう			こめ	551	714		はし	
		団子汁	あぶらあげ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	しらたまもち	22.5	29.9			
		鶏肉のマーメレード焼き	とりにく			にんにく	マーメレード					
		キャベツとベーコンの炒め物	ベーコン		にんじん	キャベツ						いも
29	月	パン りんごジャム 牛乳 オレンジ		ぎゆうにゆう		オレンジ	パン りんごジャム	587	703		はし スプーン	
		モロヘイヤスープ	ぶたにく		モロヘイヤ にんじん	キャベツ たまねぎ		25.8	30.0			
		マカロニのクリーム煮	とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ こむぎこ	2.4	3.0			こめ
30	火	ごはん のりふりかけ 牛乳		ぎゆうにゆう のり			こめ	665	806		はし	
		豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ		24.5	28.5			
		豚肉とじゃがいもの揚げがらめ	ぶたにく			グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	1.7	2.0			くだもの

* 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。