



# 5月分 学校給食予定献立表



上宇部小学校

| 日にち<br>(曜日) | 主食                  | おかず                                  | 持ってくるもの    | (赤) 体をつくる (緑) 体の調子を整える (黄) エネルギーのもとになる |                  |                                                     |                                          |                                            |              | エネルギー<br>(kcal)    | 家庭で<br>とりたい<br>食品                                                                                 |
|-------------|---------------------|--------------------------------------|------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                     |                                      |            | たんぱく質 無機質                              |                  | ビタミン                                                |                                          | 炭水化物 脂質                                    |              |                    |                                                                                                   |
|             |                     |                                      |            | 1群                                     | 2群               | 3群                                                  | 4群                                       | 5群                                         | 6群           | たんぱく質<br>(g)       |                                                                                                   |
|             |                     |                                      |            | 卵、大豆<br>肉、魚                            | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻  | 緑黄色野菜                                               | その他の野菜<br>果物                             | 穀類、砂糖<br>いも類                               | 油脂<br>種実類    | 塩分<br>(g)          |                                                                                                   |
| 6<br>(木)    | ごはん                 | わかたけじる<br>ぶたにくとやさいのうめいため<br>たいやき     | はし         | とうふ<br>かまぼこ<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                                  | たけのこ たまねぎ<br>しめじ<br>うめ                   | こめ<br>さとう<br>たいやき                          | あぶら          | 583<br>22.9<br>2.2 | <br>たまご        |
| 7<br>(金)    | コーンピースごはん           | しろみさかなのてんぷら<br>あますあん<br>ヨーグルト        | はし<br>スプーン | しろみさかなのてんぷら                            | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト  | にんじん<br>ピーマン<br>あかピーマン                              | グリーンピース たまねぎ<br>たけのこ きピーマン<br>しいたけ コーン   | こめ<br>でんぷん<br>さとう                          | あぶら          | 590<br>20.7<br>1.7 | <br>まめ         |
| 10<br>(月)   | ごはん                 | はるやさいのポトフ<br>たまごのベーコンまき<br>そらまめのしおゆで | はし         | ぶたにく<br>ウィンナー<br>たまごのベーコンまき            | ぎゅうにゅう           | にんじん                                                | たまねぎ アスパラガス<br>きゃべつ<br>そらまめ              | こめ<br>じゃがいも                                |              | 620<br>24.4<br>2.7 | <br>やさい        |
| 11<br>(火)   | ごはん                 | うおそうめんじる<br>チキンチキンれんこん               | はし         | うおそうめん<br>とうふ ゆば<br>とりにく とりにくでんぷんつき    | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ほうれんそう<br>れんこん                              | しいたけ<br>たまねぎ<br>れんこん グリンピース              | こめ<br>さとう                                  | あぶら          | 593<br>24.5<br>1.5 | <br>にゅうせいひん    |
| 12<br>(水)   | しょうパン<br>チョコレートクリーム | ミートスパゲッティ<br>コロコロサラダ                 | はし         | ぎゅうにく<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ                                | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>ブロッコリー                | パン<br>スパゲッティ<br>ドレッシング<br>じゃがいも チョコレートクリーム | あぶら          | 657<br>23.6<br>2.9 | <br>まめ         |
| 13<br>(木)   | ごはん                 | フォー<br>ナシゴレンのぐ                       | はし         | ぶたにく<br>とりにく                           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ トマト<br>ピーマン                              | もやし たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが                 | こめ<br>フォー                                  | あぶら          | 545<br>19.7<br>2.6 | <br>くだもの       |
| 14<br>(金)   | フォカッチャ              | コーンスープ<br>カレーチキン<br>フリカッセ            | はし         | ベーコン<br>とりにく                           | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | にんじん<br>パセリ<br>ちんげんさい                               | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン                   | フォカッチャ<br>じゃがいも<br>こむぎこ                    | バター          | 535<br>21.1<br>2.8 | <br>さかな        |
| 17<br>(月)   | ごはん                 | ふわふわどんぶり<br>やさいとちくわのごまいため            | はし         | とりにく<br>たまご<br>かまぼこ とうふ ちくわ            | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう                                | きゃべつ たまねぎ                                | こめ<br>ふ<br>さとう                             | ごま<br>あぶら    | 582<br>24.7<br>2.1 | <br>かいそう      |
| 18<br>(火)   | ごはん                 | じゃがいもとたけのこのそぼろに<br>さんまのゆずみそに<br>オレンジ | はし         | なまあげ<br>とりにく<br>さんまのゆずみそに              | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>いんげん<br>オレンジ                                | たけのこ<br>たまねぎ<br>オレンジ                     | こめ<br>じゃがいも<br>こんにやく さとう でんぷん              | あぶら          | 665<br>24.3<br>1.6 | <br>にゅうせいひん  |
| 19<br>(水)   | しょう<br>キャロットパン      | にくうどん<br>ベジタブルエッグ                    | はし         | あぶらあげ<br>たまご<br>とりにく ベーコン              | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ   | にんじん<br>ねぎ<br>あかピーマン                                | たまねぎ きピーマン<br>えだまめ                       | パン<br>うどん<br>さとう                           | バター<br>あぶら   | 622<br>26.3<br>3.7 | <br>えんぶんひかえめ |
| 20<br>(木)   | ごはん                 | あつあげのちゅうかに<br>あげぎょうざ<br>いためもやし       | はし         | なまあげ<br>ぶたにく<br>いか                     | ぎゅうにゅう           | にんじん                                                | はくさい たけのこ<br>にんにく しいたけ<br>もやし コーン ぎょうざ   | こめ<br>さとう                                  | あぶら<br>ごまあぶら | 686<br>29.4<br>1.8 | <br>くだもの     |
| 21<br>(金)   | ごはん                 | みそしる<br>ぶたにくのしょうがやき                  | はし         | とうふ<br>みそ<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                                  | たまねぎ<br>ちんげんさい<br>コーン しょうが               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                         | ごま<br>あぶら    | 595<br>24.5<br>1.8 | <br>さかな      |
| 24<br>(月)   | ごはん                 | ジュリエンスープ<br>とりにくのワインに                | はし         | ベーコン<br>とりにく                           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                               | たまねぎ にんにく<br>しいたけ しめじ<br>もやし             | こめ<br>じゃがいも<br>でんぷん                        | あぶら          | 613<br>22.1<br>2.1 | <br>かいそう     |
| 25<br>(火)   | ごはん                 | ひよこまめカレー<br>フルーツあんじん                 | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>ひよこまめ                         | ぎゅうにゅう           | にんじん                                                | たまねぎ グリンピース<br>しょうが にんにく<br>パイン なつみかん もも | こめ<br>じゃがいも<br>あんじんとうふ                     | カレーウ<br>あぶら  | 662<br>19.2<br>2.1 | <br>やさい      |
| 26<br>(水)   | しょうパン<br>いちごジャム     | はるきゃべつのスパゲッティ<br>かいそうサラダ             | はし         | ベーコン<br>かいそう                           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>エリンギ なめこ しめじ きゅうり<br>たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく | えのきだけ<br>しいたけ しめじ<br>もやし                 | パン ジャム<br>スパゲッティ<br>ドレッシング                 | あぶら パター      | 581<br>20.2<br>3.2 | <br>えんぶんひかえめ |
| 27<br>(木)   | ごはん                 | ぶたじる<br>コロッケ<br>きゃべつのゆかりあえ           | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ                      | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ<br>ゆかり                                   | ごぼう<br>だいこん<br>きゃべつ                      | こめ<br>さつまいも<br>こんにやく コロッケ                  | あぶら          | 713<br>22.0<br>1.9 | <br>かいそう     |
| 28<br>(金)   | ごはん                 | はっぼうさい<br>こんにやくソテー                   | はし         | ぶたにく<br>えび いか<br>うずらたまご                | ぎゅうにゅう<br>とりにく   | にんじん<br>きぬさや<br>こまつな                                | きゃべつ たまねぎ<br>たけのこ ヤングコーン<br>コーン          | こめ さとう<br>でんぷん<br>こんにやく                    | ごまあぶら<br>あぶら | 592<br>25.8<br>1.8 | <br>えんぶんひかえめ |

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

\*学校が休校になった場合、変更することがあります。