



2021年 11月分

学校給食予定献立表



上宇部小学校

ちせんちしょうしゅうかん

日	主 食	お か す	持 っ て くる 物	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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			
				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 (g)	塩分 (g)				
曜日				卵、大豆 肉、魚	牛乳、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日は宇部市100周年お祝い給食です。宇部市でとれた食材をたくさん使って作りました。											
1	ごはん あじつけのり	おいわいじる はもフライ たこやさいのあますに うべっちゃんパイまんじゅう	はし	なると とうふ たこ はもフライ	ぎゅうにゅう あじつけのり わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ	こめ さとう じゃがいも まんじゅう	バター あぶら	666 26.0 3.1	 にゅうせいひん
2	ごはん	ちゅうかどんぶり もやしのしおいため	はし	ぶたにく えび とり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	きゃべつ たまねぎ たけのこ もやし	こめ でんぶん	ごまあぶら	545 22.5 1.8	 まめるい
4	コッペパン	はなっこりーのスパゲッティ ごぼうサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	えのきだけ しめじ たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり ごぼう	パン ジャム スパゲッティ	ドレッシング あぶら	591 22.7 2.0	 さかな
5	ごはん	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのカレーいため	はし	あつあげ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	587 19.8 1.3	 にゅうせいひん
8	ごはん	やさいスープ こいわしのてんぷら ゆずきちいため	はし	ベーコン こいわしのてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな はなっこりー	たまねぎ キャベツ しいたけ ゆずきち	こめ あぶら	584 19.0 1.8	 まめるい	
9	ごはん	はものつみれじる ひじきのいりに	はし	はも とうふ みそ とうにゅう ひらてん とり	ぎゅうにゅう ひじき あつやきたまご	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが だいこん しいたけ れんこん	こめ でんぶん さとう	あぶら	534 19.7 2.1	 にゅうせいひん
10	小パン りんごジャム	ちゃんこうどん はなっこりーのソテー	はし	ひらてん とり ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ きゃべつ	パン うどん ジャム	あぶら	516 20.7 3.3	 えんぶんひかえめ
11	ごはん	おやこどんぶり やさいとちくわのいためもの	はし	とり かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう でんぶん	あぶら	582 24.0 1.9	 かいそう
12	あきのたきこみ ごはん	ポークロケット こまつなのいそかあえ みかんゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とり ポークロケット	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん こまつな	しめじ しいたけ たけのこ せりー きゃべつ	こめ さつまいも さとう	あぶら	540 17.2 1.5	 しゅじつ
15	ごはん	けんちょう きゅうりとわかめのあますに	はし	とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん しいたけ きゃべつ きゅうり	こめ こんにやく さとう さといも	あぶら	563 21.9 1.5	 たまご
16	ごはん	みそじる ぶたにくのしょうがやき	はし	みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	だいこん はくさい しょうが たまねぎ コーン	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	591 23.6 1.7	 にゅうせいひん
17	小 クランベリー パン	チーズリソット さつまいもとりんごのあまに	はし	とり ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	はくさい クランベリー マッシュルーム りんご レモン	パン こめ さつまいも さとう	バター	672 24.0 3.2	 えんぶんひかえめ
18	ごはん	じゃがいものベーコンに にくだんご チョコタッフィ	はし	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	739 26.6 2.2	 やさい
19	ごはん	けんちんじる はもからあげ あますあんかけ	はし	とうふ とり はもからあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	だいこん たけのこ しいたけ きピーマン たまねぎ きくらげ	こめ さといも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	605 24.3 1.6	 くだもの
22	ごはん	ひよこまめカレー コーンソテー	はし スプーン	ぎゅうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ コーン グリンピース	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	647 18.9 2.3	 たまご
24	パン チョコレート クリーム	にくだんごのスープ だいがくいも	はし	ミートボール はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たけのこ	パン さつまいも さとう みずあめ チョコレートクリーム	あぶら くるごま	658 21.0 2.9	 かいそう
25	ごはん	まあほうとうふ ビーフンいため	はし	とうふ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	603 21.2 2.2	 たまご
26	ごはん	もずくスープ さばのみそに みかん	はし	とうふ さば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	なめこ しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	609 23.8 2.4	 やさい
29	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ビビンバのぐ	はし	なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん さんさい コーン	ごぼう だいこん はくさいキムチ もやし しょうが にんにく	こめ さといも さとう	ごまあぶら	568 20.7 2.0	 にゅうせいひん
30	ごはん	にくじゃが いわしのトマトに きゃべつゆかりあえ	はし	ぎゅうにゅう あつあげ いわしのトマトに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ ゆかり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	643 23.9 1.5	 くだもの

\*9(火)・10日(水)は宿泊学習のため、5年生の給食はありません。  
\*16日(火)は社会見学のため、3年生の給食はありません。

\*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。