



5月分 学校給食予定献立表



上宇部小学校

日にち (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 (kcal)	家庭で とりたい 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		
				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	たんぱく質 (g) 塩分 (g)	
7 (木)	ごはん	わかたけじる ぶたにくとやさいのうめいため	はし	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ うめ	こめ さとう	あぶら	519 20.5 2.0	 たまご
8 (金)	コーンピースごはん	しろみさかなのてんぷら あまずあん プリン	はし スプーン	しろみさかなのてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	グリーンピース たまねぎ たけのこ きピーマン しいたけ コーン	こめ でんぶん さとう プリン	あぶら	588 18.2 1.5	 まめ
11 (月)	ごはん	はるやさいのポトフ たまごのベーコンまき そらまめのしおゆで	はし	ぶたにく ウィンナー 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 きゃべつ そらまめ	こめ じゃがいも		620 24.4 2.7	 やさい
12 (火)	ごはん	うおそうめんじる チキンチキンれんこん	はし	うおそうめん とうふ とりにく とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ れんこん グリーンピース	こめ さとう	あぶら	582 23.3 1.5	 にゅうせいひん
13 (水)	しょう キャロットパン	ミートスパゲッティ コロコロサラダ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	パン スパゲッティ じゃがいも	あぶら ドレッシング	648 23.3 2.4	 えんぶんひかえめ
14 (木)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ	はし	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト ピーマン	もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ フォー	あぶら	545 19.7 2.6	 くだもの
15 (金)	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ コーン	たまねぎ ちんげんさい しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	592 24.0 1.7	 さかな
18 (月)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいとちくわのごまいため	はし	とりにく たまご かまぼこ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ	こめ ふ さとう	ごま あぶら	574 23.7 2.1	 かいそう
19 (火)	ごはん	じゃがいもとたけのこのそぼろに さんまのゆずみそに オレンジ	はし	なまあげ とりにく さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ オレンジ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	664 23.8 1.6	 にゅうせいひん
20 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	にくうどん ベジタブルエッグ	はし	あぶらあげ たまご かまぼこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ あかピーマン	たまねぎ きピーマン	パン うどん さとう チョコレートクリーム	バター あぶら	635 26.5 3.1	 えんぶんひかえめ
21 (木)	ごはん	あつあげのちゅうかに あげぎょうざ いためもやし	はし	なまあげ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たけのこ にんにく しいたけ もやし コーン ぎょうざ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	686 26.6 1.9	 くだもの
22 (金)	フォカッチャ	コーンスープ カレーチキン フリカッセ	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ マッシュルーム ちんげんさい コーン	たまねぎ マッシュルーム	フォカッチャ じゃがいも こむぎこ	バター	534 21.0 2.7	 さかな
25 (月)	ごはん	ジュリエンヌスープ とりにくのワインに	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく しいたけ しめじ もやし	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	612 22.1 2.1	 かいそう
26 (火)	ごはん	ひよこまめカレー フルーツあんにとん	はし スプーン	ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく パイン あまなつ もも	こめ じゃがいも あんにとんとうふ	カレーウ あぶら	662 19.2 2.1	 やさい
27 (水)	しょうパン いちごジャム	はるきゃべつのスパゲッティ かいそうサラダ	はし	ベーコン かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん エリンギ なめこ しめじ きゅうり たまねぎ きゃべつ マッシュルーム にんにく	パイン えのきだけ	パン ジャム スパゲッティ ドレッシング	あぶら バター	580 20.1 2.6	 まめ
28 (木)	ごはん	ぶたじる コロッケ きゃべつのゆかりあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆかり きゃべつ	ごぼう だいこん	こめ さつまいも こんにゃく コロッケ	あぶら	707 21.2 1.9	 かいそう
29 (金)	ごはん	はっぼうさい こんにゃくソテー	はし	ぶたにく えび いか うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	きゃべつ たまねぎ たけのこ ヤングコーン こまつな コーン	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら こんにゃく		594 25.6 1.8	 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。

*学校の休校にあたり、変更することがあります。