

2020年7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	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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく質 6群	たんぱく質 (g)	
				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 (水)	しょう パン	カレーうどん しょうまい いためもやし	はし	ぶたにく かまぼこ しょうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイン たまねぎ きゃべつ もやし コーン	パン うどん	カレーウ あぶら	610 23.2 3.7	 えんぶんひかえめ
2 (木)	ごはん	ジュリエンスープ 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	あぶら	612 22.1 2.1	 くだもの
3 (金)	チキンライス	とんかつ きゃべつのおこなぶあえ れいとうみかん	はし	とりにく とんかつ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン きゃべつ きゅうり みかん	こめ むぎ	あぶら バター	604 24.9 1.9	 さかな
6 (月)	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく なまクリーム かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム	たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが きゅうり えだまめ	こめ じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	あぶら	656 19.2 2.6	 まめ
7 (火)	ごはん	そうめんじる ほしのコロケ こまつなソー たなばたゼリー	はし スプーン	ベーコン かまぼこ えびボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ししいたけ コーン きゃべつ ゼリー	こめ そうめん コロケ	あぶら	705 19.0 1.7	 かいそう
8 (水)	しょうパン いちごジャム	なすとひきにくのスパゲッティ えだまめ チーズ(2こ)	はし	ぎゅうにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ えだまめ にんにく	パン ジャム スパゲッティ	バター スライス	673 27.9 2.6	 えんぶんひかえめ
9 (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
10 (金)	ごはん	ポトフ さばのトマトに	はし	ぶたにく ウィンナー さば	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	きゃべつ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	バター オリーブオイル	668 27.9 2.0	 かいそう
13 (月)	ごはん	やさしいスープ オムレツ なすのイタリアン	はし	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ トマト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ きゃべつ コーン ししいたけ なす きピーマン しめじ	こめ さとう	オリーブオイル	549 18.6 2.3	 いも
14 (火)	ごはん のりつくだに	にくだんごのうまに ちくわとわかめのあまずしに	はし	ミートボール あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ のりつくだに	にんじん いんげん	たまねぎ ししいたけ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく		613 21.5 2.3	 くだもの
15 (水)	しょう こくとうパン	にくうどん ごもくきんぴら	はし	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう れんこん	パン こくとう こんにやく うどん	あぶら さとう	566 23.7 2.9	 えんぶんひかえめ
16 (木)	ごはん	なつやさいカレー すいか	スプーン	ぎゅうにく すいか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが すいか	こめ じゃがいも カレーウ	あぶら	652 19.4 2.2	 にゅうせいひん
17 (金)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	とうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	619 25.7 1.7	 やさしい
20 (月)	ごはん	はっほうさい こんにやくソー	はし	ぶたにく えび いか うずらたまご	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな やんぐコーン	たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや コーン	こめ さとう でんぶ こんにやく	あぶら ごまあぶら	594 25.6 1.8	 にゅうせいひん
21 (火)	ごはん	みそしる にくだんご ひじきのいりに	はし	あぶらあげ とうふ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ひじき にくだんご	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	665 24.0 2.8	 やさしい
22 (水)	ナン	ABCスープ ドライカレーのぐ	はし	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ナン マカロニ パン	カレーウ あぶら	614 24.6 3.4	 えんぶんひかえめ
27 (月)	ごはん	けんちんじる さんまのみぞれに れいとうりんご	はし	とうふ さんまのみぞれ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ りんご	こめ さといも		580 20.2 1.5	 かいそう
28 (火)	ごはん	まあほうとう もやしのしおいため	はし	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし	こめ でんぶ さとう	ごまあぶら	613 23.4 1.8	 にゅうせいひん
29 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	ミートスパゲッティ コロコロソー	はし	ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム えだまめ コーン	パン スパゲッティ チョコレート	あぶら チョコレート	676 26.3 2.3	 さかな
30 (木)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ はちみつレモンゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ ゼリー	こめ	あぶら	623 20.4 2.3	 いも

*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。
 *休校にともなう、変更になる事があります。