

2020年9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 (g)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 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	塩分 (g)	
1 (火)	ごはん	はっぼうさい しゅうまい もやしのすじょうゆに	はし	ぶたにく しゅうまい うずらたまご	ぎゅうにゅう えび のり	にんじん	たまねぎ きゅうり きぬさや もやし コーン	こめ あぶら でんぶ		634 28.5 2.5	
2 (水)	小こくとうパン	カレーうどん ズッキーニのソテー	はし	ぶたにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ねぎ	ズッキーニ たまねぎ コーン きゅうり	パン うどん こくとう	カレーウ あぶら	607 22.0 3.4	
3 (木)	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ	はし スプーン	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン 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 デミグラスソース	651 19.5 2.5	
4 (金)	ごはん	ABCスープ しろみさかなの ラビゴットソース	はし	ベーコン しろみさかなフライ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ トマト	きゅうり えだまめ ズッキーニ	こめ あぶら マカロニ さとう	オリーブオイル	640 21.5 2.0	
7 (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	きゅうり たまねぎ	こめ あぶら さとう	ごま あぶら	575 23.8 2.1	
8 (火)	ごはん	けんちんじる ひじきごはんのぐ	はし	とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご	にんじん いんげん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	518 18.9 1.8	
9 (水)	小パン マーシャルピーンズ	ソーキそばじる ゴーヤチャンプル パインゼリー	はし スプーン	かまぼこ とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ パインゼリー	たまねぎ ゴーヤ もやし パインゼリー	パン さとう おきなわそば	あぶら マーシャルピーンズ	594 24.8 3.3	
10 (木)	ごはん	なつやさいのみそじる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ちんげんさい かぼちゃ	コーン たまねぎ なす しょうが おくら	こめ さとう こんにゃく さといも	ごま あぶら	606 24.1 1.8	
11 (金)	カレーピラフ	メンチカツ きゅうりのソースいため れいとうみかん	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり みかん	メンチカツ マッシュルーム	こめ あぶら さとう バター		532 17.0 1.5	
14 (月)	ごはん	ぶたじる じゃがいもの オイスターソースいため	はし	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが	ごぼう だいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら さとう	562 19.1 1.7	
15 (火)	ごはん	ラビオリスープ ナシゴレンのぐ	はし	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんじん コーン しょうが ピーマン トマト	たまねぎ にんにく たまねぎ しょうが ピーマン なし	こめ さとう ラビオリ じゃがいも		571 20.2 2.4	
16 (水)	小バターしほりパン	なすとひきにくのスパゲッティ カットコーン なし	はし	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト にんにく コーン ピーマン なし	たまねぎ なす ピーマン なし	パン バター スパゲッティ バターしほり	あぶら	735 26.5 2.1	
17 (木)	ごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく かぼちゃ しょうが パイン みかん もも	たまねぎ なす ピーマン なし	こめ あぶら さとう カレーウ		671 19.0 2.2	
18 (金)	ごはん	あつあげのちゅうかに しろみさかなのチリソース	はし	ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ あかピーマン	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら		688 30.0 1.9	
23 (水)	小パン チョコレートクリーム	わかめうどん コーンソテー パリッシュ ベーコン わかめ	はし	あぶらあげ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ コーン わかめ	きゅうり たまねぎ コーン	パン バター うどん さとう チョコレートクリーム		579 23.5 3.2	
24 (木)	ごはん	かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのあまずし いちごムース	はし	ぶたにく ちくわ なまあげ ムース	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり きゅうり	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり きゅうり	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら さとう	ごま あぶら	685 24.1 1.5	
25 (金)	ごはん	やさいスープ ハンバーグ ラタトゥイユ	はし	とりにく ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ トマト ピーマン なす にんにく きゅうり	きりぼしだいこん きゅうり きゅうり	こめ さとう オリーブオイル		639 23.5 2.6	
28 (月)	ごはん	とうがんのうまに さんまのかばやき ぶどう	はし	なまあげ さんまのかばやき えびボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ぶどう	きゅうり たまねぎ しいたけ えだまめ ぶどう	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら さとう	ごま あぶら	657 24.3 1.9	
29 (火)	ごはん ふりかけ	そうめんじる ぶたにくとやさいのうめいため	はし	かまぼこ とりにく ぶたにく ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな しめじ うめ	きゅうり たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ さとう そうめん さとう	あぶら	580 23.6 1.7	
30 (水)	小パン いちごジャム ナムル	さうらうどん	はし	ぶたにく えび いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ さんさい こまつな もやし	きゅうり たまねぎ しいたけ きゅうり	パン さとう じゃム ごま さうらうどん でんぶ		674 29.1 2.7	

* 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ので、ご了承ください。

* 学校が休校になった場合、変更することがあります。

* 18日は社会見学のため、3年生の給食はありません。

* 23、24日は修学旅行のため、6年生の給食はありません。