

2020年10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)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	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				
				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 (木)	ごはん	コーンスープ スコッチエッグ・トマトソース おつきみデザート	はし	とりにく スコッチエッグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン おつきみデザート	こめ じゃがいも さとう	オリーブオイル	648	20.8	1.8	 まめ
2 (金)	ごはん	すいぎょうざスープ さかなとやさいのピリからいため	はし	はるさめ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし きゃべつ ヤングコーン にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	624	23.4	2.1	 くだもの
5 (月)	ごはん	とうがんスープ ぶたにくのケチャップに おのちやムース	はし スプーン	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ムース	にんじん ちんげんさい	とうがん えのきだけ しいたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	633	21.6	2.1	 さかな
6 (火)	ごはん	まあぼうなす きりぼしだいこんのナムル	はし	ぶたにく うすらのたまご みそ	ぎゅうにゅう ごま油	にんじん ねぎ あかピーマン	なす たまねぎ ただけのこ にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	573	20.3	1.8	 にゅうせいひん
7 (水)	小パン	たらこスパゲッティ かいそうサラダ	はし	たらこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ごま油	パイン 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	パン スパゲッティ ドレッシング	あぶら	588	21.1	2.5	 くだもの
8 (木)	ごはん	つみれじる チキンチキンごぼう	はし	はも みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ ごぼう グリーンピース	こめ でんぶん さとう	あぶら	606	25.7	0.6	 かいそう
9 (金)	ごはん	ポトフ いわしのトマトに ピーマンのじゃこいため ブルベリーゼリー	はし スプーン	ぶたにく ウインナー いわしのトマトに	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー ピーマン	きピーマン ゼリー たまねぎ きゃべつ あかピーマン	こめ じゃがいも	ごまあぶら	644	24.5	1.7	 にゅうせいひん
13 (火)	ごはん	のっぺいじる そぼろごはんのぐ りんご	はし	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん はくさい えだまめ しいたけ りんご	こめ さとう こんにゃく さとういも	あぶら でんぶん	578	22.7	1.4	 かいそう
14 (水)	小パン	やきスパゲッティ チョコレートクリーム チンゲンサイのソテー	はし	ぶたにく ひらてん ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ もやし コーン	パン スパゲッティ チョコレートクリーム	あぶら	594	23.3	2.3	 くだもの
15 (木)	ごはん	おやこどんぶり わかめのしらすあえ	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら	564	22.4	1.8	 やさい
16 (金)	ごはん	ミートボールのあますに ポテトのチーズに	はし	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ しいたけ たけのこ えだまめ コーン	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	629	21.6	1.5	 たまご
19 (月)	ごはん	にこみおでん たくあんときゅうりのごまいため	はし	とりにく あつあげ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん ねぎ きゅうり	たくあん だいこん きゅうり	こめ さとう こんにゃく さとういも	ごま ごまあぶら	610	23.4	3.2	 くだもの
20 (火)	ごはん	カレーライス コールスロー	はし スプーン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら カレーウ	646	19.0	2.4	 まめ
21 (水)	小こくとうパン	きつねうどん はくさいときゅうりのいためもの チーズ(2こ)	はし	あぶらあげ かまぼこ いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう うどん でんぶん	あぶら こくとう	614	26.9	3.2	 えんぶひかえめ
22 (木)	ごはん	ぶたじる さんまのみぞれに びりからきゅうり	はし	とうふ みそ ぶたにく さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん きゅうり	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	596	21.5	1.9	 やさい
23 (金)	くりごもこごはん	チキンカツ はくさいのうめこんぶあえ ヨーグルト	はし スプーン	あぶらあげ とりにく チキンカツ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	しめじ えだまめ しいたけ うめ きゅうり はくさい	こめ くり	あぶら	595	25.0	2.1	 くだもの
26 (月)	ごはん	ミルクスープ ドライカレーのぐ	はし	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん はなっこり	たまねぎ きゃべつ しょうが にんにく	こめ じゃがいも パンこ	あぶら カレーウ	620	21.1	1.7	 さかな
27 (火)	ごはん	ぶたにくときゅうりのいため はもフライ ブロッコリー・ソース	はし	あつあげ ぶたにく はもフライ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	だいこん しいたけ しょうが にんにく コーン	こめ さとう こんにゃく さとういも	あぶら ごまあぶら	669	26.8	1.8	 かいそう
28 (水)	小パン	とりぞうすい りんごジャム こんにゃくソテー	はし	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごま油	はくさい しいたけ コーン	パン こめ ジャム さとう	あぶら こんにゃく	605	24.9	2.5	 くだもの
29 (木)	ごはん	ハヤシライス ごぼうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが きゃべつ	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら ハヤシウ デミグラスソース	648	19.2	2.3	 さかな
30 (金)	フォカッチャ	ABC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 ちんげんさい	たまねぎ はくさい マッシュルーム	フォカッチャ マカロニ こむぎこ	バター	521	20.9	2.2	 かいそう

- * 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。
- * 2日(金)は社会見学のため、2年生の給食はありません。
- * 7日(水)は社会見学のため、4年生の給食はありません。
- * 15日(木)は社会見学のため、1年生の給食はありません。
- * 22日(木)は宿泊学習のため、5年生の給食はありません。