



2020年 11月分

学校給食予定献立表



上宇部小学校

ちさんちしょうしゅうかん

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
				1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類			
2 (月)	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 うすらたまご	いかに とり うすらたまご	にんじん ねぎ にら	きゅうり たまねぎ きゅうり	きくらげ だいのこ もやし	ごめ でんぷん	ごまあぶら	546 22.4 1.9	 にゅうせいひん
4 (水)	小 こくとう パン	ちんげんさいのクリームに だいこんとかいそうのサラダ	はし ｽﾌﾟｰﾝ	とり みそ さば	ぎゅうにゅう かいそう もずく	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	パン じゃがいも こくとう	こむぎこ あぶら ドレッシング	バター あぶら	609 20.6 3.0	 だいず
5 (木)	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	ごめ さとう	あぶら		609 23.9 2.6	 やさい
6 (金)	ごはん	じゃがいものベーコンに オムレツ チョコタッフィ	はし	ベーコン オムレツ	だいず オムレツ	ぎゅうにゅう プロックリー	にんじん たまねぎ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも			682 23.7 1.7	 にゅうせいひん
9 (月)	ごはん	やさしいスープ 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 ごまつな はなっこりー	たまねぎ キャベツ しいたけ ゆずきち	ごめ	あぶら		582 19.0 1.6	 まめるい
10 (火)	ごはん	はものつみれじる ひじきのいりに	はし	はも44 みそ ひらてん	とうふ とうにゅう ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき とり	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん しいたけ	ごめ でんぷん さとう	あぶら	540 21.4 2.2	 やさい
11 (水)	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 きゅうり	パン うどん ジャム	あぶら		531 20.5 3.3	 えんどうひきかめ
12 (木)	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	たまご 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 きゅうり	ごめ さとう でんぷん	あぶら	576 24.1 1.9	 かいそう
13 (金)	あき あきのたきこみ ごはん	ポークコロッケ ごまつなのいそかあえ みかんゼリー	はし ｽﾌﾟｰﾝ	あぶらあげ とり ポークコロッケ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ごまつな	しめじ しいたけ だいのこ ゼリー きゅうり	ごめ さつまいも さとう	あぶら		544 17.3 1.6	 しゅじつ
16 (月)	ごはん	けんちょう さんまのみそれに きゅうりとわかめのあますに	はし	とり あぶらあげ さんまのみそれに	とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ きゅうり みかん	ごめ さとう さといも	あぶら	642 25.6 2.0	 たまご
17 (火)	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	みそ とうふ ぶたにく	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	ごめ じゃがいも さとう	ごま あぶら		587 22.9 1.7	 にゅうせいひん
18 (水)	小 クランベリー パン	チーズリゾット 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 ごめ さつまいも さとう	バター		673 23.8 3.2	 えんどうひきかめ
19 (木)	ごはん	ひよこまめカレー コーンソテー	はし ｽﾌﾟｰﾝ	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 きゅうり コーン グリーンピース	ごめ じゃがいも	カレールウ あぶら		647 18.9 2.3	 たまご
20 (金)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのなんばんづけ	はし	とうふ とり しろみさかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん しいたけ たまねぎ	ごめ さとう ごんにやく さといも	あぶら		575 21.2 1.7	 くだもの
24 (火)	ごはん	じゃがいものそばろに きりほしだいこんのカレーいため みかん	はし	あつあげ ぶたにく	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 みかん	ごめ じゃがいも ごんにやく さとう でんぷん	あぶら	620 19.4 1.3	 くだもの
25 (水)	小パン チョコレートクリーム	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 ｽﾌﾟｰﾝ	ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はなっこりー	えのきだけ しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ごぼう	パン ごめ ジャム スパゲッティ	ドレッシング あぶら チョコレートクリーム		637 23.3 2.7	 さかな
26 (木)	ごはん	まあほうとう ビーフンいため	はし	とうふ ぶたにく ひらてん	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが だいのこ たまねぎ にんにく しいたけ	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	603 21.2 2.2	 たまご
27 (金)	コッペパン	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 だいのこ	コッペパン さつまいも みずあめ	あぶら さとう くろごま		541 18.1 2.0	 かいそう
30 (月)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ピビンパのぐ	はし	なまあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく 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 さんざい 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	ごめ さといも さとう	ごまあぶら	566 20.6 2.0	 にゅうせいひん

*20日(金)は社会見学のため、5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。