

2021年7・8月分



学校給食予定献立表



上宇部小学校

日にち	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	4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	
(曜日)				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)	
7月											
1 (木)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ	はし	ぶたにく とりにく	ぎゅうりゅう	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	544 19.6 2.3	 くだもの
2 (金)	ごはん	ねっこやさいのキムチじる ブルコギどんぶり	はし	あつあげ みそ たまご	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ にら	ごぼう はくさいキムチ だいこん にんにく たまねぎ きゃべつ	こめ さとう さいとも こんにやく	ごま ごまあぶら	594 22.4 2.5	 やさい
5 (月)	ごはん	はっほうさい こんにやくソテー	はし	ぶたにく えび いか うすらたまご	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな とりにく	たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや ヤングコーン コーン	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら	592 25.8 1.8	 にゅうせいひん
6 (火)	ごはん	なつやさいカレー すいか	スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうりゅう	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	あぶら カレーウ	650 19.5 2.2	 まめ
7 (水)	チキンライス	ほしのコロケ きゃべつのおこんぶあえ たなばたゼリー	はし スプーン	とりにく こんぶ	ぎゅうりゅう	にんじん こまつな きゅうり	たまねぎ えだまめ コーン きゃべつ ゼリー	こめ むぎ コロケ	あぶら バター	621 19.3 1.7	 かいそう
8 (木)	ごはん	ジュリエヌスープ とりにくのワインに	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ もやし しいたけ にんにく しめじ	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら	613 22.1 2.1	 しゅじつ
9 (金)	ごはん	にくだんごのうまに ちくわとわかめのあますに	はし	ミートボール あつあげ ちくわ	ぎゅうりゅう	にんじん いわんげん きくくけのめ	たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく	さとう	603 21.4 1.8	 くだもの
12 (月)	ごはん	まあほうどうふ もやしのしおいため	はし	とうふ みそ とりにく	ぎゅうりゅう	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 でんぶん さとう	ごまあぶら	613 23.5 1.8	 にゅうせいひん
13 (火)	パン	やさいスープ とりのからあげ なすのイタリアン	はし	とりにく とりのからあげ ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ きゃべつ しめじ コーン しいたけ にんにく きピーマン	パン さとう あぶら	オリーブオイル	520 24.2 2.7	 えんぶんひかえめ
宇部市では、東京オリンピックパラリンピックにおけるスペイン、マダガスカルのホストタウンとなっています。それにちなんで、14日はスペイン料理です。バエリアは、米と肉・魚介類・野菜などの具材を、オリーブオイルとサフランを加えて煮込んだ炊き込みご飯のことです。コシードはボトフのような煮ものです。											
14 (水)	バエリア	コシード アンサンブルエッグ プリン	はし スプーン	とりにく スパ ひよこめ アンサンブルエッグ ぶたにく ウインナー プリン	ぎゅうりゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きピーマン にんにく きゃべつ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	627 27.5 1.8	 かいそう
15 (木)	ごはん	みそじる 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	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	664 24.0 2.7	 やさい
16日はマダガスカル料理献立です。キモは、カレーのような煮ものです。ラサリコンコンブルとはレモン味の和え物です。											
16 (金)	ごはん	キモ ラサリコンコンブル てりやきチキン マンゴープリン	はし スプーン	ぶたにく とりにく てりやきチキン	ぎゅうりゅう	トマト たまねぎ きゅうり	レモン しょうが マンゴープリン	こめ じゃがいも	あぶら	677 26.7 1.4	 やさい
19 (月)	ごはん	もずくスープ ぶたにくとやさいのうめいため れいとうみかん	はし	とうふ ぶたにく もずく	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ なめこ しめじ みかん うめ	こめ さとう	あぶら	569 20.5 1.6	 にゅうせいひん
8月											
26 (木)	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	ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	きゅうり えだまめ にんにく しょうが きゅうり マンゴープリン	こめ じゃがいも ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	645 19.2 2.6	 まめ
27 (金)	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	ぎゅうりゅう	にんじん だいこん ねぎ	きゅうり 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
30 (月)	ごはん	けんちんじる さんまのみぞれに れいとうもも	はし	とうふ さんまのみぞれ とりにく	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ もも	だいこん しいたけ もも	こめ さいとも		591 20.5 1.7	 かいそう
31 (火)	ごはん	おやこどんぶり しゃきしゃきやさいの うめこんぶあえ	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうりゅう	にんじん ねぎ れんこん	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん うめ	こめ さとう でんぶん		573 22.0 2.3	 にゅうせいひん

*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。

*休校にともなう、変更になる事があります。