令和6年度10月分　学校給食予定献立表

宇部市立万倉小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品						エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
			（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	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（火）	ごはん	マーボーなす ショウロンポウ ナムル	とうふ ぶたにく みそ　ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ もやし たけのこ　しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	614 23.9	にゅうせいひん	はし スプーン
2（水）	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ　ボイルキャベツ いっしょくとんかつソース	ベーコン とうにゅう メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	パン	オリーブオイル あぶら	635 22.1	くだもの	はし
3（木）	ごはん	ごまみそに やさいのツナあえ	とりにく ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう まぐろみずに	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	600 23.5	かいそう	はし
4（金）	ごはん	はるさめスープ たまごときくらげの いためもの	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし きくらげ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	550 21.7	いも	はし
8（火）	ごはん	かんこくふうにくじゃが にしゅだいこんいため	ぶたにく ちくわ なまあげ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく　たくあん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	573 21.7	こざかな	はし
9（水）	アップルパン	おきなわそばじる タマナーチャンプル	ぶたにく かまぼこ　ひらてん とうふ　かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	アップルパン おきなわそば さとう	ごまあぶら	561 25.2	くだもの	はし
10（木）	ごはん	なすのみそしる ちくぜんに ブルーベリーゼリー	とうふ あぶらあげ とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ　ごぼう なす　れんこん しいたけ	こめ　さとう こんにゃく さといも	あぶら ゼリー	551 20.1	しゅじつ	はし スプーン
11（金）	ごはん	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソテー	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しめじ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	589 15.8	さかな	はし
15（火）	ごはん	すいとん さばのみそに かき	とりにく さばのみそに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 21.7	しゅじつ	はし
16（水）	しょうパン いちごジャム	きのこクリームスパゲティ やさいのレモンいため	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ　エリンギ えのきたけ　レモン キャベツ　しめじ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	559 23.2	かいそう	はし
17（木）	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ とうふ　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ねぎ たかなづけ	はくさい たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら	560 22.9	くだもの	はし
18（金）	チキンライス	こまつなのスープ プレーンオムレツ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　しめじ えだまめ とうもろこし	こめ	バター	525 20.9	いも	はし
21（月）	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも	ごまあぶら	523 19.3	たまご	はし
22（火）	ごはん	かきたまじる ビーフンいため	とりにく とうふ たまご　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら	540 20.6	こざかな	はし
23（水）	チーズパン	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	チーズパン でんぷん	あぶら	558 26.1	いも	はし
24（木）	ごはん	あきのみのりカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しょうが グリンピース なす みかん パイン もも	たまねぎ　にんにく	こめ さつまいも しらたまだんご	あぶら カレールウ	633 18.1	さかな	スプーン
25（金）	しょうごはん	にくうどん きりぼしだいこんの ごまずいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ　ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう うどん	あぶら ごま	559 19.8	きのこ	はし
28（月）	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　えだまめ キャベツ しいたけ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	573 22.7	やさい	はし
29（火）	セルフおにぎり （ごはん・のり）	すましじる おにぎりのぐ（にくみそ） あつやきたまご	とうふ みそ ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	527 21.8	しゅじつ	はし
30（水）	パン マーシャルビーンズ	コロコロスープ さつまいもとりんごの かさねに	やさいつみれ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　りんご とうもろこし　レモン えだまめ　ほしぶどう	パン マカロニ さつまいも	マーシャル ビーンズ さとう	588 21.0	にゅうせいひん	はし
31（木）	ごはん	ミートボールシチュー ひじきサラダ いっしょくわふうドレッシング かぼちゃプリン	ミートボール	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー キャベツ　とうもろこし	たまねぎ　えだまめ しめじ	こめ じゃがいも さとう かぼちゃプリン	あぶら ドレッシング	626 19.3	だいずせいひん	はし スプーン

＊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。

10/10 目の愛護デー

10という数字を横に倒すと、まゆげと目に見えることから、この日は目を大切にする日として決められました。視力低下を防ぐアントシアニン色素を多く含む「なす」や「ブルーベリー」を使った給食を提供します。