

令和6年度7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	もって 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			
			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 油類	たんぱく質 (g)			
1 (月)	なめし	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あおな	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ もやし	こめ さとう ヤーコンめん じゃがいも こんにやく	あぶら ごま こまあぶら 種類類	568 19.1		はし さかな
☆パクっとうべ給食の日 うべでとれた たべもの がたくさんとうじょうします。こんかいは まぐら みやの でとれた たまねぎ が しゅやく の カレー											
2 (火)	ごはん	たまねぎたっぷり！ うベジタブルカレー チキンカツ キャベツときゅうりのサラダ いっしょくわふうドレッシング	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも ドレッシング	カレー あぶら ドレッシング	705 22.9		はし スプーン
3 (水)	まるがた よこわりパン	レタススープ ハムステーキ オーロラソテー	ベーコン ハムステーキ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも あぶら	マヨネーズ あぶら	537 23.1		はし くだもの
4 (木)	ごはん	トック 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 トック じゃがいも	ごまあぶら	544 19.3		はし だいずせいひん
☆たなばたメニュー たなばたは「七夕」とかきます。むかし、かみにかんするまつりごとにつかうぬいのおるきかいをたなばたとよんでいたためだといわれています。											
5 (金)	ごはん	あまのがわスープ ほしがたハンバーグ ラタトゥイユ たなばたデザート	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しいたけ なす	こめ ビーフン たなばた デザート	あぶら オリーブオイル	604 21.1		はし スプーン
8 (月)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ いっしょくあおじそドレッシング	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ドレッシング	562 20.5		はし しゅじつ
9 (火)	ぎゅうめし	もずくじる あつやきたまご えだまめ フルーツあんぱんぷりん	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ ごぼう	こめ さとう こんにやく あんぱんぷりん	あぶら	576 23.5		はし スプーン
10 (水)	パインパン	かぼちゃのスープ チキンとやさいのソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ	パインパン あぶら	あぶら	545 22.6		はし くだもの
11 (木)	ごはん	ワンタンスープ とりにくのチリソース	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	こめ さとう ワンタン でんぶ	あぶら	594 22.1		はし たまご
12 (金)	ごはん	なすのみそじる さんまのおろしに ピーマンのごまいため	とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす あかピーマン	こめ ごまあぶら ごま	あぶら	584 22.9		はし いも
16 (火)	ごはん	とりにくとほろさめのスープ ガパオライスのぐ れいとうパイン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ バジル ピーマン あかピーマン	たまねぎ たけのこ もやし にんにく しいたけ パイン	こめ はるさめ さとう	あぶら	564 21.4		はし スプーン
17 (水)	しょうパン りんごジャム	スパゲティナポリタン こまつなとツナのソテー とうもろこし	ウインナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし	パン ジャム スパゲティ	あぶら	562 21.3		はし にゅうせいひん
18 (木)	ごはん おかかふりかけ	ごもくスープ にらたま すいか	かつおぶし とりにく たまご ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ きくらげ すいか もやし	こめ あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	548 22.2		はし いも

令和6年度8月分

学校給食予定献立表



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	もって 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質		
			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 油類	たんぱく質 (g)		
27 (火)	ごはん	なつやさいカレー コーンキャベツ アセロラゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト なす えだまめ キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく ズッキーニ しょうが	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	583 18.5		はし さかな スプーン
28 (水)	せわりパン	ラビオリスープ ミートパンのぐ れいとうピーチ	ラビオリ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト もも	たまねぎ にんにく なす	パン じゃがいも パンこ	オリーブオイル	523 20.8		はし にゅうせいひん スプーン
29 (木)	ごはん	とりだんごときやさいのうまに ピーマンともやしの おかかいため	とりだんご なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ もやし しめじ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	534 19.6		はし しゅじつ
30 (金)	ごはん	とりにくとわかめのスープ ピビンパのぐ	とりにく とうふ みそ ぎゅうにく	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 しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	606 21.1		はし きのこ

*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。