



10月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第7号
宇部市立万倉小学校

日にち	主食	牛乳	おかず	つか 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			
(曜日)				たんぱく質	無機質	たんぱく質	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんぱく質 (g)		
				肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	いも類	植物油類			
1 (金)	しょうごはん		きつねうどん ぶたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう うどん こんにやく	あぶら ごま	604 26.5		はし
4 (月)	ごはん		あきのみのりカレー キャベツサラダ いっしょくごまドレッシング	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ マッシュルーム	たまねぎ キャベツ グリンピース	こめ さつまいも	あぶら カレーウ ドレッシング	639 17.9		はし スプーン
5 (火)	ごはん		マーボーなす ショウロンボウ ナムル	ぶたにく みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ こまつな	なす にんにく たまねぎ しょうが たけのこ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	645 22.2		はし
6 (水)	しょうパン		おきなわそばじる タマナーチャンブル むらさきいもチップス	ぶたにく かまぼこ ハム どうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ もやし	パン おきなわそば さとう むらさきいもチップス	ごまあぶら ごま	564 26.0		はし
7 (木)	ごはん ふりかけ		もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ りんご	ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ りんご とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	610 15.1		はし
☆あしたは「うどんどうかい」です。しっかりたべてしっかりねてあしたにぞなえましょう。												
8 (金)	ごはん		ぶたにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	ぶたにく しろみざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんじん	たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	641 25.6		はし
12 (火)	ごはん		のりたまスープ なすのみそいため	とりにく みそ とうふ たまご ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なす	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	575 23.6		はし
13 (水)	パン いちごジャム		リゾット ツナとだいすのとまことに	ベーコン だいす まぐろフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし しょうが グリンピース	パン こめ むぎ ジャム じゃがいも さとう	オリーブあぶら	613 22.3		はし スプーン
14 (木)	ごはん		みそワタンスープ ハモのやさいあんかけ	とりにく みそ ハモ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが もやし しいたけ	こめ ワタナン でんぶん	あぶら ごまあぶら	619 24.6		はし
15 (金)	ごはん		けんちょう やさいのオイマヨいため	どうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう どうふ	にんじん ねぎ	だいこん エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	574 20.8		はし
18 (月)	ごはん		ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	604 24.0		はし
19 (火)	ごはん		みそしる ちくぜんに こざかなくんださい	なまあげ みそ ちくわ とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ れんこん しいたけ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	588 22.6		はし
20 (水)	こくとうパン		ピーフシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし	こくとうパン じゃがいも ドレッシング	あぶら	723 27.3		はし スプーン
21 (木)	ごはん		すいとん さばのてりやき かき	とりにく さばのてりやき	ぎゅうにゅう さばのてりやき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎ		611 24.6		はし
22 (金)	きのこごはん		とうふじる ちくわいそあげ すだちゼリー	とりにく あぶらあげ わかめ とうふ かまぼこ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ たまご	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ えだまめ しめじ えのきたけ	こめ さとう こむぎ ゼリー	あぶら	615 23.5		はし スプーン
25 (月)	ごはん		かんこくふうにくじゃが にしゅだいこんいため	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ	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	605 21.4		はし
26 (火)	ごはん		とりにくとほろさめのスープ 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 ぶたにく たまご	にんじん ねぎ こまつな	もやし たまねぎ しいたけ きくらげ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	564 21.9		はし
☆10/27~11/9は「どくしょしゅうかん」です。ほんにでてくるりょうりやしょくざいがきゅうしょくにでてきます。おたのしみに！												
27 (水)	しょくパン スライスチーズ		シチュー サンドウィッチのぐ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ アスパラ	パン こむぎ さつまいも じゃがいも	あぶら バター オリーブあぶら	703		はし スプーン
28 (木)	しょうなめし		ラーメン だいがくいも	なると ぶたにく	ぎゅうにゅう なると ぶたにく	あおな にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし もやし	こめ ラーメン さつまいも	あぶら ごま みずあめ	748 23.3		はし
☆10/31は「ハロウィン」です。ヨーロッパではじまった、あきのしゅうかくをおいわいし、ごせんぞさまをむかえ、わるいれいをおいはらうおまつりです。												
29 (金)	しょうごはん		にくだんごスープ しろみざかなのポワレふう こぶきいも かぼちゃプリン	ミートボール だいす しろみざかな	ぎゅうにゅう だいす しろみざかな	トマト さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら バター	572 24.2		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。

★6日 タマナーチャンブル：沖縄の炒め物。タマナー（玉菜）はキャベツのことです。

★14日 ハモの野菜あんかけ：山口県内で水揚げされたハモを使用しています。

