



がつがつこうきゅうしょく

9月学校給食よていこんだてひょう



令和3年度
第6号
宇部市立万倉小学

日にち	主食	牛乳	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			
(曜日)				たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	無機質 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の果物	炭水化物 穀類、砂糖	脂質 油 油脂	たんぱく質 (g)		
1 (水)	こくとうパン		とりにくとまめのコンソメに れんこんとひじきの いためマリネ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん	こくとうパン じゃがいも さとう	オリーブオイル	632		はし
2 (木)	ごはん		あつあげのちゅうかに こんにやくのきんぴら きょうぼう	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん ピーマン	キャベツ しいたけ ぶどう たまねぎ にんにく たけのこ しょうが	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら ごま あぶら	618		はし
3 (金)	ごはん		こんさいとりにくのスープ キムチドライカレー	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ ごぼう しょうが	こめ じゃがいも カレーパウダー	ごまあぶら あぶら	606		はし
6 (月)	ごはん		ビーフンスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら	560		はし
7 (火)	ごはん		とうにゅうみそしる トントンれもん	とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく しょうが レモン	こめ ごま でんぶ	あぶら	639		はし
8 (水)	パン レーズンクリーム		かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいの ハーブソテー	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン レーズン クリーム	あぶら	659		はし
9 (木)	ごはん		マーボーどうふ パンサンスー	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが しいたけ きくらげ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶ はるさめ	ごまあぶら	611		はし
10 (金)	ジューシー		もずくじる きびなごフライ ミニトマト シークワサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	しいたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	581		はし
13 (月)	ごはん		すましじる しろみぎかなのフライ たくあんときゅうりの ごまいため	とうふ わかめ しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ せんざりたくあん きゅうり	こめ あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	580		はし
14 (火)	ごはん		ピリからぶたどん かいそうナムル	ぶたにく かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ しめじ もやし	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら	あぶら	569		はし
15 (水)	バターしほりパン		オニオンスープ なすのイタリアン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ なす とうもろこし しめじ にんにく	バターしほり パン オリーブオイル	あぶら	654		はし
16 (木)	ごはん		トックスープ チヂミ なし	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん なし	こめ トック チヂミ	あぶら	615		はし
17 (金)	しょうごはん		にくうどん いそがえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ さとう うどん	ごまあぶら	564		はし
☆きょうは「十五夜(じゅうごや)」です。「芋名月(いもめいげつ)」ともいい、しゅうかくを おいおいして さといも やさつまいも をおそなえします。												
21 (火)	ごはん		さといもぶたにくのうまに きりぼしだいこんと ささみのごまあえ じゅうごやデザート	ぶたにく ひらてん なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう きりぼしだいこん なす きゅうり レモン	こめ さとう さといも こんにやく じゅうごやデザート	あぶら ごま	628		はし
22 (水)	せわりパン		ひよこめとやさいのスープ ポテトのチーズに ロングウィンナー	とりにく ひよこめ ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン じゃがいも	あぶら	607		はし
24 (金)	ごはん		カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ぶたにく きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	582		はし
27 (月)	ごはん		みそしる そぼろごはんのぐ れいとうピーチ	あぶらあげ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ もも	こめ じゃがいも さとう	あぶら	633		はし
28 (火)	ごはん		かきたまじる ぶたにくとやさいの しょうがいため なっとう	たまご かまぼこ ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	576		はし
29 (水)	しょうパン マーシャルピーズ		なすとひきにくのスパゲティ こまつなとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな グリーンピース	たまねぎ にんにく なす キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル	マーシャル ピーズ あぶら	678		はし
30 (木)	ごはん		ちゅうかスープ しろみぎかなときゅうりの ピリからいため	とりにく しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ しいたけ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	579		はし

*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日ジューシー：沖縄で食べられている炊き込みご飯です。ツナや野菜が入っています。

★17日磯香和え：宇部でとれた海苔を使用しています。★30日白身魚のピリ辛炒め：宇部で水揚げされた魚を使用しています。

