

10月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第7号
宇部市立万倉小学校

日にち	主 ^{しゅ} 食 ^{しょく}	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい しょくひん 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)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)			
4 (火)	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみぎかなの オーロラソース	とりにく しろみぎかな とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	569 15.9	 こざかな	はし
5 (水)	パン	おきなわそばじる タマナーチャンブル	ぶたにく かまぼこ ハム 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	パン おきなわそば さとう	ごまあぶら	618 27.8	 くだもの	はし
6 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのさっぱりあえ	とりにく ひらてん なまあげ みそ まぐろみすじ	ぎゅうにゅう	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	618 24.0	 かいそう	はし
7 (金)	ごはん	とりにくとはるさめのスープ 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	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	564 21.9	 いも	はし
11 (火)	ごはん	あきのみりりカレー 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 グリーンピース しらたまだんご	たまねぎ にんにく エリンギ	こめ さつまいも カレールー	あぶら バター	670 18.1	 さかな スプーン	はし
12 (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 こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ マッシュルーム	パン スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	589 23.6	 かいそう	はし
13 (木)	ごはん	なすのみそしる ちくぜんに こくとうビーンズ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	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 こくとう	あぶら	597 22.7	 しゅじつ	はし
14 (金)	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	にんじん ねぎ	はくさい だいこん かき	こめ こむぎこ		611 24.6	 しゅじつ	はし
17 (月)	ごはん さけふりかけ	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 さけ もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 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 14.8	 だいずせいひん	はし
18 (火)	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		573 20.6	 いも	はし
19 (水)	こくとうパン	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 ほしほどう	こくとうパン マカロニ	さつまいも さとう	632 22.3	 にゅうせいひん	はし
20 (木)	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 きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	606 21.4	 こざかな	はし
21 (金)	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのく 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	にんじん わかめ チーズ	はくさい たまねぎ たかなづけ	こめ さとう	ごまあぶら	581 23.5	 しゅじつ	はし
24 (月)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ じゃがいも フルーツあんぱんプリン	ごまあぶら	594 19.5	 たまご スプーン	はし
25 (火)	ごはん	にくだんごのうまに やさいのマヨソースいため	ミートボール なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	658 22.9	 かいそう	はし
26 (水)	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポターージュふう メンチカツ ポイルキャベツ 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		672 23.3	 くだもの	はし
27 (木)	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	にんじん のり わかめ	だいこん えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	606 25.0	 やさい	はし
28 (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	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 こんにゃく	あぶら ごま	595 24.6	 かいそう	はし
☆ハロウィンこんだて ヨーロッパではじまった、あきのしゅうかくをおいおいし、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。											
31 (月)	しょうごはん	ピーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも かぼちゃプリン	あぶら ピーフシチュール ドレッシング	635 20.1	 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。