

5月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第2号
宇部市立万倉小学校

日にち	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				
(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	その他の果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
2 (月)	ごはん	もずくスープ おのちやめんサラダ にくだんご	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ きゅうり	こめ おのちやめん	ドレッシング	560		はし
6 (金)	しょうごはん	とりにくともやしのスープ しろみざかなのオーロラソース かしわもち	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし きくらげ	こめ さとう でんぶん かしわもち	あぶら マヨネーズ	629		はし
9 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー とりにくごぼうのサラダ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース ごぼう にんにく きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま	カレーウ あぶら	630		はし スプーン
10 (火)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオロース あまなつ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ だけのこ もやし なつみかん しょうが	こめ でんぶん ビーフン さとう	あぶら	573		はし
11 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし レモン	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ しょうが	パン ジャム さとう スパゲティ	オリーブオイル あぶら	617		はし
12 (木)	ごはん	うまに やさいのオイマヨいため ゆでそらまめ	とりにく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう そらまめ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ あぶら	625		はし
13 (金)	たけのこごはん	すましじる いかのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いかてんぷら	にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ゼリー	あぶら	593		はし スプーン
16 (月)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こふきいも	ウィンナー とうにゅう ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しめじ たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも		632		はし
17 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ぶたにくたかなごはんのぐ オレンジ	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご	こまつな にんじん たかなづけ	たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ でんぶん さとう	こまあぶら	574		はし
18 (水)	キャロットパン	はるやさいのシチュー かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	キャロットパン じゃがいも こむぎこ ドレッシング	あぶら バター	670		はし スプーン
19 (木)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	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	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	601		はし
20 (金)	しょうごはん	かやくうどん ちくわいそべあげ ミニトマト	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん こむぎこ	あぶら	592		はし
23 (月)	ごはん	わかたけじる さばのしおやき やさいのとさに	とりにく とうふ さばのしおやき かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば こまつな	たけのこ えのきたけ キャベツ	こめ さとう		574		はし
24 (火)	ごはん	もちもちいもだんごの にくじゃが 2しゅだいこんいため	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう いもだんご ごま こまあぶら こんにゃく	ごま こまあぶら	631		はし
25 (水)	パン レーズンクリーム	ポークビーンズ アスパラサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス あかピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも さとう ドレッシング	レーズンクリーム あぶら	679		はし スプーン
26 (木)	ごはん	なめこじる チキンチキンごぼう	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ あぶら でんぶん さとう	あぶら	604		はし
27 (金)	ごはん	たんたんにくだんごのスープ キャベツとこんぶの さっぱりいため	ミートボール みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	きくらげ れんこん もやし たまねぎ キャベツ	こめ ごま はるさめ あぶら	ごま あぶら	578		はし
30 (月)	ごはん しそかつおふりかけ	チンゲンサイのスープ しろみざかなの コーンクリームやき	とりにく しろみざかな かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし	こめ マヨネーズ	マヨネーズ	578		はし
31 (火)	ごはん	すいぎょうざのスープ ぶたにくとやさいの スタミナいため	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	607		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。