

6月学校給食よていこんだてひょう



令和4年度
第3号
宇部市立万倉小学校

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 しょくひん 食品	も 持っ 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	牛乳、乳製品	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	その他の果物	いも類	種実類			
1 (水)	アップルパン	コンソメスープ チキンとやさいの トマトにこみ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト ピーマン	たまねぎ スッキーニ えのきたけ にんにく とうもろこし なす	アップルパン	オリーブオイル	575		はし
2 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりほしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ふたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりほしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぷん	あぶら	627		はし
★6/4から6/10までは「はとくちのけんこうしゅうかん」です。けんこうをたもつためによくかんでたべましょう。											
3 (金)	ごはん	ほうれんそうスープ とりにくのカレーマヨいため まんてんだいず	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	602		はし
★6/7～6/13は「じはさんしゅうかん」です。じもとでとれたしょくさいをちゅうしんにきゅうしょくをつくります。											
7 (火)	ごはん	やまぐちっこみそしる そぼろごはんのぐ おのちやムース	ハモつみれ とうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	684		はし
8 (水)	しょうパン <small>けんさんりんごジャム</small>	わかめうどん あつやきたまご ピリからじゃこきゅうり	とりにく かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	588		はし
9 (木)	ごはん	ちゅうかスープ なすのみそいため	とりにく ふたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ しいたけ なす	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	561		はし
10 (金)	ひじきごはん	とうふじる たこカツ しんたまねぎのかきあげ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	580		はし
13 (月)	ごはん	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 なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが きくらげ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま ヤーコンめん	607		はし
14 (火)	ごはん	じゃがいものみそしる かみなりどうふ	あぶらあげ みそ どうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきたけ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	597		はし
15 (水)	パン <small>レースンクリーム</small>	ABCスープ スクッキーニとりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ スッキーニ とうもろこし	パン マカロニ	レースンクリーム マヨネーズ あぶら	643		はし
16 (木)	ごはん	おやこどんのぐ こんにやくのきんぴら	とりにく たまご 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 しいたけ	こめ さとう でんぷん こんにやく	ごま あぶら	598		はし
17 (金)	ごはん	とりにくとこらのスープ こんさいいりすふた	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	601		はし
20 (月)	ごはん	トックススープ ブルコギ パリッシュ	ふたにく ぎゅうにゅう わかめ こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ りんご	こめ トック さとう	ごまあぶら	580		はし
21 (火)	ごはん	なつやさいのみそしる あじのなんばんづけ	なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ ピーマン	たまねぎ なす	こめ でんぷん さとう	あぶら	651		はし
22 (水)	しょう こくどうパン	やきそばうすバゲティ かりこりがらめ メロン	ふたにく ひらてん だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	こくどうパン スパゲティ さとう	あぶら	668		はし
23 (木)	ごはん	なつやさいカレー ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが トマト ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら カレールー ドレッシング	638		はし
24 (金)	ごはん	レタススープ てりやきチキン やさいのレモンいため	ベーコン てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス レモン たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	577		はし
27 (月)	ごはん のりつくだに	ちゅうかふうコーススープ ビーフンいため	とりにく ひらてん ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん ビーフン	あぶら さとう	566		はし
28 (火)	ごはん	すましじる ふたにくのしおこうしいため れいとうみかん	とうふ とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ねぎ	たまねぎ みかん しめじ しょうが	こめ ふ じゃがいも	ごまあぶら	603		はし
29 (水)	パン <small>チョコレートクリーム</small>	ミネストローネ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	エリンギ にんにく たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも あぶら	チョコレート クリーム オリーブオイル	603		はし
30 (木)	ごはん	かわりマーボーどうふ きりほしだいこんのナムル	とうふ みそ こらやとうふ ふたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きくらげ きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	593		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。