

令和7年度 10月 学校給食予定献立表 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	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
1 (水)	パン りんごジャム	にんじんとコーンの ポターージュふう メンチカツ キャベツときゅうりのサラダ	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 きゅうり しめじ とうもろこし キャベツ	パン ジャム	オリーブオイル あぶら ドレッシング	696 22.3		はし
2 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのツナあえ りんご	とりにく ひらてん なまあげ みそ まくろみずに	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 りんご しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	600 23.5		はし
3 (金)	ごはん	はるさめスープ ぶたにくとたまごの 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	550 21.7		はし
6 (月)	ごはん	おつきみじる ピーマンのごまいため つきみだんご	たちゅうおつきみ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきだけ もやし だいこん あかピーマン	こめ さとういも だんご	ごま ごまあぶら	556 19.5		はし
7 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが こんにゃくのおかかいため	ぶたにく ちくわ ひらてん 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 たまねぎ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ごま	570 22.0		はし
8 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	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 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	チョコレート クリーム ごまあぶら	509 23.7		はし
9 (木)	ごはん ひじきのり	なすのみそしる ちくぜんに	とうふ みそ あぶらあげ わかめ とりにく ちくわ	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 さとういも	あぶら	542 20.6		はし
10 (金)	あきの たきこみごはん	うおそうめんじる いわしフライ	とりにく あぶらあげ うおそうめん いわしフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ しめじ	こめ さつまいも さとう	あぶら	617 25.3		はし
15 (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 とうみょう	たまねぎ エリンギ えのきだけ レモン キャベツ しめじ	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	559 23.2		はし
16 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくたかなごはんのぐ キャンディチーズ	あぶらあげ みそ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たかなづけ	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	559 21.7		はし
17 (金)	ごはん	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ こまつなのソー	ベーコン ウインナー もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきだけ とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	589 15.7		はし
20 (月)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも	ごまあぶら	523 19.3		はし
21 (火)	ごはん	ちゅうかふうかきたまじる ビーフンいため	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ	こめ さとう でんぶん ビーフン	ごまあぶら	540 20.6		はし
22 (水)	パン はちみつ&マーガリン	ほうれんそうのスープ とりにくのケチャップに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん えだまめ	パン でんぶん はちみつ	あぶら マーガリン	571 23.4		はし
23 (木)	ごはん	マーボーどうふ ショウロンボウ ナムル	とうふ みそ ぶたにく ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし にんにく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	629 26.6		はし スプーン
24 (金)	しょうごはん	にくうどん やさいのごますいため	あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	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 ごま	544 19.6		はし
27 (月)	ごはん	とりにくとにらのスープ しろみざかなの オーロラソース	とりにく しろみざかな	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 でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	572 22.6		はし
28 (火)	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) ごもくあつやきたまご	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 とうみょう ねぎ	だいこん えのきだけ しょうが	こめ さとう	あぶら	527 21.8		はし
29 (水)	パン ソフトチーズ	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 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ	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	パン マカロニ さつまいも さとう		544 21.5		はし
30 (木)	ごはん	あきのみり力レー 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 グリンピース なす みかん パイン もも	たまねぎ にんにく しめじ しょうが グリンピース なす みかん パイン もも	こめ さつまいも しらたまだんご	あぶら カレー	633 18.1		はし スプーン
31 (金)	わかめごはん	かぼちゃのミルクスープ ひじきサラダ ハロウィンミニゼリー	ベーコン ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ ゼリー	あぶら ドレッシング	527 15.5		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。

10/10 目の愛護デー

10という数字を横に倒すと、まゆげと目に見えることから、この日は目を大切にする日として決められました。給食に入っている「にんじん」や「いわし」は目の健康に良いとされるビタミンAやビタミンB1を多く含んでいます。



I

)