

令和7年度 5月

学校給食予定献立表



宇部市立 万倉小学校

日にち (曜日)	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 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			
			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 種類類	たんぱく質 (g)		
1 (木)	ごはん	もずくじる おのちゃんサラダ にくだんご かしわもち	とうふ にくだんご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おのちゃん かしわもち	ドレッシング	608		はし
2 (金)	ごはん	とりにくともやしのスープ チンジャオオロス	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 たけのこ もやし しょうが	こめ ビーフン さとう	あぶら でんぷん	539		はし
7 (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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな どうもろこし	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ レモン	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	558		はし
8 (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	581		はし
9 (金)	たけのこごはん	すましじる とんかつ	とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ とんかつ	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		540		はし
12 (月)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ピピンパのぐ	とりにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう きゅうにく	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しいたけ にんにく もやし どうもろこし	こめ でんぷん さとう	こまあぶら ごま	618		はし
13 (火)	ごはん	いろいろまめのカレー フルーツミックス	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース みかん	たまねぎ しょうが にんにく パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー	カレーの あぶら	648		スプーン
14 (水)	パン ブルーベリージャム	ジュリエンヌスープ とりにくのクリームに	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン ジャム こむぎこ	バター	541		はし
15 (木)	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	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 キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ しょうが	こめ さとう	あぶら	550		はし
16 (金)	しょう ゆかりごはん	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 ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう ミニトマト	にんじん ねぎ あかし ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん	あぶら	551		はし
19 (月)	ごはん	たんたんにくだんこのスープ 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 はるさめ	こま あぶら	553		はし
20 (火)	ごはん	うおそうめんじる あつやきたまご ひじきのいりに	うおそうめん あつやきたまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	544		はし
21 (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	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 しめじ えだまめ どうもろこし	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム あぶら ドレッシング	608		はし
22 (木)	ごはん	みそじる カレーそぼろどん こざかなくんだいず	とうふ みそ きざみあげ とりにく 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 たまねぎ しめじ	こめ でんぷん	あぶら	560		はし
23 (金)	ごはん	こんさいとりにくのスープ しろみざかなの コーンクリームやき(むし)	とりにく しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ごぼう どうもろこし	こめ じゃがいも	マヨネーズ	606		はし
27 (火)	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 でんぷん さとう	あぶら	603		はし
28 (水)	パン チョコレートクリーム	ミネストローネ チキンとやさいのソテー なつみかん	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく なつみかん さやいんげん	パン マカロニ じゃがいも	チョコレート クリーム あぶら	566		はし
29 (木)	ごはん	ピリからぶたどん きゅうりのあおじそあえ キャンディチーズ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ きゅうり しめじ もやし	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	578		はし
30 (金)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶきいも	ウインナー 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 どうもろこし	こめ じゃがいも		594		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。



★1日 小野茶麺サラダ：宇部市小野地区のお茶を使用した麺の入ったサラダです。
小野地区の茶園ではこの時期に茶摘みが行われます。

★8日 そら豆：そら豆はさやが空に向かって上を向いて育つため、この名前がついています。

