令和7年度　6月　学校給食予定献立表　宇部市立 万倉小学校

じばさんしゅうかん

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	たんぱく質（g）		
			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			
2（月）	ごはん	ちゅうかふうコーンスープ ビーフンいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 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	536 19.0	にゅうせいひん	はし
3（火）	ごはん	みそしる かみなりどうふ	あぶらあげ みそ　とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ　えだまめ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	566 22.7	しゅじつ	はし
4（水）	パン レーズンクリーム	こんさいのコンソメスープ 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 パセリ トマト ピーマン	たまねぎ　れんこん ごぼう　にんにく なす　ズッキーニ	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら	レーズン クリーム	549 19.7	たまご	はし
5（木）	ごはん	なつやさいカレー（かぼちゃ） ごぼうサラダ いっしょくごまドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ごぼう　キャベツ　きゅうり	たまねぎ　にんにく えだまめ　しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	640 20.3	だいずせいひん	はし スプーン
6（金）	えだまめ ごはん	ヤーコンめんじる ポテトとおこめの ささみカツ	ちくわ かまぼこ とりにく ポテトとおこめのささみカツ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ	こめ ヤーコンめん	あぶら	581 26.7	やさい	はし
9（月）	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ おのちゃムース	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	れんこん しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも おのちゃムース	あぶら ごま	626 23.1	くだもの	はし スプーン
10（火）	ごはん	とうふじる ぎょうざメンチ ぶたにくとひじきのにもの	ぶたにく とうふ かまぼこ　ぎょうざメンチ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	610 25.6	やさい	はし
11（水）	パン	たまごスープ ドライカレー オレンジ	とりにく たまご ぶたにく　だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ　オレンジ にんにく しょうが	パン パンこ	カレールウ あぶら	554 26.0	いも	はし スプーン
12（木）	ごはん うべさん あじつけのり	ごもくスープ ぶたにくとれんこんの みそいため	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし　れんこん たまねぎ きくらげ	こめ さとう	あぶら	540 20.7	こざかな	はし
13（金）	ごはん	おやこうどん シュウマイ ピリからきゅうり	とりにく かまぼこ シュウマイ　たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ	こめ さとう うどん	ごまあぶら	530 22.0	しゅじつ	はし
16（月）	わかめごはん	ABCスープ ズッキーニととりにくの マヨソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	546 18.2	くだもの	はし
17（火）	ごはん	わかめスープ ブルコギ	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	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 さとう	ごまあぶら	550 19.9	だいずせいひん	はし
18（水）	パン マーシャルビーンズ	ミネストローネ ジャーマンポテト	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ　セロリ えだまめ　キャベツ	パン じゃがいも マーシャルビーンズ	あぶら オリーブオイル	557 19.0	さかな	はし
19（木）	ごはん おかかふりかけ	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 かつおぶし	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	577 23.9	きのこ	はし
20（金）	ごはん	ビーフンスープ とりにくとやさいの しおだれいため	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ　にんにく もやし キャベツ	こめ ビーフン	あぶら ごまあぶら	527 19.8	たまご	はし
23（月）	ごはん	すましじる ぶたにくとやさいの しょうがいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが みかん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	553 19.6	にゅうせいひん	はし
24（火）	ごはん	マーボーはるさめ ぎょうざ ナムル	みそ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ　しょうが きくらげ　しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	626 20.9	かいそう	はし
25（水）	しょうパン ソフトチーズ	やきそばふうスパゲティ かりこりがらめ メロン	ぶたにく ひらてん だいず	ぎゅうにゅう こざかな チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	パン スパゲティ さとう	あぶら	598 30.0	きのこ	はし
26（木）	ごはん	じゃがいものそぼろに たかなのごまいため	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たかなづけ	たまねぎ	こめ　さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	547 19.6	にゅうせいひん	はし
27（金）	ごはん	ズッキーニのスープ とりにくの バーベキューソース	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とうもろこし	ズッキーニ　りんご たまねぎ　きピーマン しょうが　にんにく	こめ　さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら ごま	582 20.6	かいそう	はし
30（月）	ごはん	とうがんとぶたにくの あっさりに とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく なまあげ　ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん　えだまめ キャベツ　たけのこ とうもろこし しめじ	こめ さとう	マヨネーズ	619 27.2	くだもの	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。

★4～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材やカルシウムの多い食材を使用しています。
歯を健康に保つことは、体全体の健康にもつながります。
★9～13日地場産週間：地場産週間中の給食には、山口県でとれた食材がいつもよりたくさん登場します。
給食に関わっている地元の方々に感謝していただきましょう。