令和7年度　9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 （赤）体をつくる たんぱく質 卵、大豆 肉、魚	（赤）体をつくる 無機質 1群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	（緑）体の調子を整える ビタミン 2群 緑黄色野菜	（緑）体の調子を整える ビタミン 3群 その他の野菜 果物	（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 4群 穀類、砂糖 いも類	（黄）エネルギーのもとになる 脂質 5群 油脂 種実類	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
1（月）	しょう ゆかりごはん	やきそば やさいチップス	ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ　れんこん たまねぎ　ごぼう もやし	こめ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さつまいも	601	20.5	さかな	はし
2（火）	ごはん	マーボーどうふ れんこんのいためもの きょほう	とうふ ぶたにく みそ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく　ぶどう たまねぎ　しょうが しいたけ　れんこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	627	27.2	かいそう	はし
3（水）	パン チョコレートクリーム	ひよこまめとやさいのスープ コンビネーションオムレツ ひじきサラダ	とりにく ひよこまめ オムレツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ えのきたけ　えだまめ とうもろこし	パン	ドレッシング チョコレート クリーム	542	21.9	いも	はし
4（木）	ごはん	みそしる ぶたにくとやさいの　ピリからいため れいとうみかん	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが みかん	こめ さとう	あぶら	568	21.0	にゅうせいひん	はし
5（金）	ジューシー	もずくじる きびなごフライ ミニトマト シークワーサーゼリー	まぐろあぶらづけ とうふ かまぼこ きびなごフライ	ぎゅうにゅう しおこんぶ もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ えだまめ	こめ さとう ゼリー	あぶら	570	21.3	しゅじつ	はし スプーン
8（月）	ごはん	ぶたどんのぐ キャベツとこんぶの　さっぱりいため	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら ドレッシング	550	21.9	きのこ	はし
9（火）	ごはん	とうふじる いわしのうめに こんにゃくのおかかいため	とうふ かまぼこ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら	542	22.4	くだもの	はし
10（水）	パン りんごジャム	きのことベーコンのスープ チキンカツ あきなすのイタリアン	ベーコン チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　トマト ピーマン	たまねぎ　なす えのきたけ しめじ　にんにく	パン ジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	583	20.8	にゅうせいひん	はし
11（木）	ごはん	たまごスープ とりにくとやさいの　しょうがいため	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ でんぷん さとう	あぶら	518	19.9	きのこ	はし
12（金）	ごはん	カレースープ きんぴらバーグ コーンキャベツ	ベーコン きんぴらバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ にんにく とうもろこし	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	576	20.1	かいそう	はし
16（火）	ごはん	みそけんちんじる そぼろごはんのぐ オレンジ	とうふ　みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず	にんじん ねぎ	しいたけ　オレンジ たけのこ えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	581	25.5	こざかな	はし
17（水）	パン ブルーベリージャム	かぼちゃとコーンのスープ チキンとやさいの　ソテー	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン ジャム	あぶら	541	21.1	いも	はし
18（木）	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン なし	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし　しょうが たまねぎ　にんにく しろねぎ　なし	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	588	22.8	だいずせいひん	はし
19（金）	しょう なめし	きつねうどん やさいのじゃこいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ　ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし ひらてん	にんじん ねぎ あおな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう うどん	あぶら	570	24.1	くだもの	はし
22（月）	ごはん	ミートボールカレー きゅうりのあおじそあえ	ミートボール ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが えだまめ　きゅうり にんにく　もやし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ごま	602	20.1	やさい	はし スプーン
24（水）	しょうパン くろまめきなこクリーム	なすとひきにくの　スパゲティ にんじんとツナのソテー	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ　にんにく なす　グリンピース	パン スパゲティ あぶら　オリーブオイル	くろまめきなこ クリーム	595	24.4	もずく かいそう	はし
25（木）	ごはん	とうにゅうみそしる トントンれもん	とうふ あぶらあげ とうにゅう　みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ	たまねぎ　にんにく しめじ　しょうが えだまめ　レモン	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	623	25.0	こざかな	はし
26（金）	ごはん	ビーフンスープ スタミナいため	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　にんにく もやし　しょうが キャベツ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごま	549	21.0	にゅうせいひん	はし
29（月）	ごはん	うおだんごとれんこんのスープ とりにくとやさいの　しおだれいため	うおだんご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら	れんこん　にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	509	19.5	だいずせいひん	はし
30（火）	ごはん	ふわふわどんぶり なすのみそいため	とりにく たまご　とうふ　ちくわ かまぼこ　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なす	こめ　ふ でんぷん さとう	ごま あぶら	625	27.6	やさい	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。

●巨峰（2日）巨峰はぶどうの種類の中でも色の濃い大粒の品種です。ジューシーで甘みが強いのが特徴です。
●ジューシー（5日）沖縄県の郷土料理の炊き込みごはんです。ツナや昆布、野菜が入っています。
●ヤンニョムチキン（18日）韓国で食べられている料理です。揚げた鶏肉にヤンニョム（ピリ辛のタレ）をからめたもので、ごはんがすすむ味付けです。