

令和4年度 10月分 学校給食予定献立表



宇部市立見初小学校

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 (g)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)		
(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			
3 (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 とうにゅう	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 さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ	569 15.9 1.1		はし
4 (火)	ごはん	マーボー豆腐 ショウロンボウ ナムル	とうふ ぶたにく みそ 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 にんにく たけのこ しょうが しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	663 25.7 1.8		はし スプーン
5 (水)	パン	おきなわそばじる タマナーチャンプル	ぶたにく かまぼこ ハム 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	ごまあぶら	618 27.8 3.1		はし
6 (木)	ごはん	ごまみそに やさいのさっぱりあえ	とりにく ひらてん なまあげ みそ まぐろみずに	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 しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	618 24.0 1.9		はし
7 (金)	ごはん	とりにくとはるさめのスープ たまごときくらげの 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	564 21.9 1.5		はし
11 (火)	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 バイン もも	たまねぎ にんにく えのきたけ レモン キャベツ	こめ さつまいも しらたまご	あぶら カレー	670 18.1 1.8		はし スプーン
12 (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 こまつな	たまねぎ エリンギ えのきたけ レモン しめじ キャベツ マッシュルーム	パン ジャム スパゲティ こむぎこ	バター オリーブオイル	589 23.6 1.7		はし
13 (木)	ごはん	なすのみそじる ちくぜんに こくとうビーンズ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ちくわ だいず	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 さといも こくとう	あぶら	597 22.7 2.3		はし
14 (金)	ごはん さけふりかけ	もずくとおおむぎのスープ やきぐりコロッケ りんご	ベーコン さけ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ りんご とうもろこし	こめ むぎ コロッケ	あぶら	610 14.8 1.3		はし
17 (月)	ごはん	にくだんごのうまに やさいのマヨソースいため	ミートボール なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ あぶら	658 22.9 1.3		はし
18 (火)	防災メニュー	救給(きゅうきゅう)カレー クラッカー ミニゼリー(りんご)		ぎゅうにゅう	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも クラッカー	あぶら ゼリー	517 11.1 1.6		
19 (水)	こくとうパン	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	たまねぎ りんご とうもろこし レモン えだまめ ほしぶどう	こくとうパン マカロニ さつまいも さとう		632 22.3 2.7		はし
20 (木)	ごはん	にくじゃが にしゅだいこんいため	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たくあん たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま こんにゃく	590 20.2 1.8		はし
21 (金)	チキンライス	こまつなのスープ プレーンオムレツ	とりにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えだまめ とうもろこし	こめ	あぶら	575 20.6 2.7		はし
24 (月)	ごはん	みそじる ぶたにくたかなごはんのぐ かき	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづけ	はくさい たまねぎ かき	こめ さとう	ごまあぶら	570 21.6 2.6		はし
25 (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) 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 えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	606 25.0 2.0		はし
26 (水)	まるがた よこわりパン	にんじんとコーンの ポタージュふう メンチカツ ポイルキャベツ いっしょくとんかつソース	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 しめじ とうもろこし キャベツ	パン オリーブオイル あぶら		672 23.3 3.1		はし
27 (木)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ フルーツあんぱんプリン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	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 フルーツあんぱんプリン	ごまあぶら	594 19.5 1.9		はし スプーン
28 (金)	しょうごはん	きつねうどん ぶたにくとれんこんの ごまいため	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ さとう うどん	あぶら ごま こんにゃく	595 24.6 1.7		はし
31 (月)	しょうごはん	ピーフシチュー ひじきサラダ かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも かぼちゃプリン ドレッシング	あぶら	635 20.1 1.9		はし スプーン

*牛乳は毎日つぎます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。

- ★5日タマナーチャンプル：沖縄の言葉で「タマナー」はキャベツ、「チャンプル」は炒めるという意味です。
- ★24日柿：柿はそのまま食べる以外にも、酢の物や白和えなどの料理にも使われる、秋を代表する果物です。
甘くておいしい「甘柿」と渋みの強い「渋柿」がありますが、渋柿も、完熟させたり干し柿にすると、渋みが抜けておいしく食べられます。
- ★25日セルフおにぎり：ごはんと具(肉みそ)を海苔で包んでおにぎりを作って食べましょう。

