

令和4年度 11月分 学校給食予定献立表  宇部市立 見初小学校

つみれんしゅうかん

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	たんぱく質 (g)		
(曜日)			1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分 (g)		
			卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂			
			肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	油種類			
1 (火)	ごはん	みそしる とんかつ <small>こんにゃくのおかかいため</small>	なまあげ みそ とんかつ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	635 24.8 2.4		はし くだもの
2 (水)	こくとうパン	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 とりにく	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	こくとうパン でんぶん	あぶら	642 25.6 2.6		はし かいそう
4 (金)	さつまいも ごはん	きのこじる ぶりのてりやき キャベツのあますに	あぶらあげ かまぼこ ぶりのてりやき ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ しいたけ たまねぎ	こめ さつまいも さとう	ごま	617 27.4 2.6		はし くだもの
7 (月)	ごはん	つみいれじる ひじきのにも おのちャプリン	エソ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん あちャプリン	ごま あぶら	594 22.6 2.6		はし しゅじつ スプーン
8 (火)	ごはん	ぶたにくととうふの いためじる チキンチキンれんこん	とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ だいこん れんこん	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	614 25.9 1.4		はし かいそう
9 (水)	しょうパン	おやこうどん やさいのソースいため	とりにく かまぼこ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	575 24.5 2.8		はし にゅうせいひん
10 (木)	ごはん	ちゅうかスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ れんこん きくらげ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	575 22.0 1.3		はし いも
11 (金)	あきの たきこみごはん	すましじる いわしのてんぷら ミニトマト	とりにく ちくわとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さつまいも さとう	あぶら	569 21.4 2.3		はし スプーン やさい
14 (月)	ごはん	ABCスープ ハンバーグ きのこソースかけ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも	デミソース	645 22.9 1.8		はし くだもの
15 (火)	ごはん	ぶたにくのすきに キャベツとわかめの あますに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	こめ こんにゃく さとう		559 22.2 1.5		はし しゅじつ
16 (水)	しょう クランベリーパン	おいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし グリーンピース	クランベリーパン じゃがいも バター	あぶら こむぎこ	627 21.7 2.2		はし たまご スプーン
17 (木)	ごはん	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ みそ コーンしゅうまい だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう さといも こんにゃく		616 24.7 2.0		はし きのこ
18 (金)	しょうごはん	さらうどん きりほしだいこんの はりはりづけ	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ きりほしだいこん	こめ さとう さらうどん でんぶん		601 22.9 2.0		はし しゅじつ
21 (月)	ごはん	ひよこまめカレー ダイコンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ にんにく えだまめ だいこん しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら カレールー たまご	717 23.3 2.0		はし たまご スプーン
22 (火)	ごはん	チンゲンサイのスープ あげぎょうざ ちゅうかあえ	とりにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	584 17.6 1.5		はし ござかな
24 (木)	ごはん	よしのじる さんまかほすレモンに ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ さんまかほすレモンに	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん しろねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく		668 24.0 2.0		はし かいそう
25 (金)	ごはん	コンソメスープ あぶりやきチキン かぼちゃのソテー	ウインナー あぶりやきチキン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし パセリ	こめ じゃがいも	あぶら	597 21.3 1.6		はし くだもの
28 (月)	ごはん <small>くきわかめのつくだに</small>	ぎゅうにくとだいこんの あっさりスープ ビーフンいため	ぎゅうにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	だいこん たけのこ たまねぎ	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	561 19.3 1.9		はし にゅうせいひん
29 (火)	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく がんもどき ひらてん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん みかん キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう		635 25.3 1.9		はし しゅじつ
30 (水)	しょうパン <small>メーフル&マーガリン</small>	リゾット ツナとだいずのトマトに まぐるみず	ベーコン だいず まぐるみず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ しょうが とうもろこし グリーンピース	パン こめ メーフルシロップ じゃがいも さとう	マーガリン オーリーブオイル あぶら	646 22.2 2.1		はし たまご スプーン

*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。

- ★7~11日は地場産週間です。山口県産の食材を使った献立がたくさん登場します。
- ・つみいれ汁…山口県内で水揚げされた「エソ」という魚のミンチをつみ入れた（ちぎり入れた）お汁です。
- ・いわしの天ぷら…周南市福川港で水揚げされたいわしの天ぷらです。
- ★16日クランベリーパン：クランベリーは酸味のある果実で、この酸味を生かしてパンやケーキ、ジュースなどに加工されます。また、おなかの調子を整えたり、血流をよくして肌をきれいにする栄養素を含んでいます。

