

令和4年度 5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	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			
2 (月)	ごはん	もずくスープ おのちゃんサラダ にくだんご	ベーコン にくだんご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ きゅうり	こめ おのちゃんめん	ドレッシング	560 17.1 1.7		はし
6 (金)	しょうごはん	とりにくともやしのスープ しろみざかなのオーロラソース かしわもち	とりにく とうふ しろみざかな	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ もやし きくらげ	こめ さとう でんぶん	あぶら マヨネーズ かしわもち	629 18.1 2.0		はし
9 (月)	ごはん	いろいろまめのカレー とりにくごぼうのサラダ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ささみフレーク	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース ごぼう にんにく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごま	630 19.3 2.1		はし スプーン
10 (火)	ごはん	ビーフンスープ チンジャオロース あまなつ	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 なつみかん しょうが	こめ でんぶん ピーマン さとう	あぶら	573 21.9 1.5		はし
11 (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 えび とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうもろこし レモン	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ しょうが	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	617 24.2 2.3		はし
12 (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	625 23.1 1.3		はし
13 (金)	たけのこごはん	すましじる いかのてんぷら さくらんぼゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ いかのてんぷら	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 ゼリー	あぶら	593 24.4 2.4		はし スプーン
16 (月)	ごはん	たんたんにくだんごのスープ 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	ごま あぶら ごまあぶら	578 19.3 1.9		はし
17 (火)	ごはん	ちゅうかたまごスープ ぶたにくたかなごはんのぐ オレンジ	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たかなづけ	たまねぎ しいたけ オレンジ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	574 23.4 1.8		はし
18 (水)	キャロットパン	はるやさいのシチュー かいそうサラダ いっしょくわふうドレッシング	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	キャロットパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	670 23.1 2.7		はし スプーン
19 (木)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん こざかなくんたいず	とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こざかな だいず	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	601 23.5 2.4		はし
20 (金)	しょうごはん	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	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	こめ うどん	あぶら	620 21.7 2.1		はし
24 (火)	ごはん	もちもちいもだんご にくじゃが 2しゅだいにんいため	ぎゅうにく 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	たまねぎ たくあん きりぼしだいこん	こめ さとう いもだんご こんにゃく じゃがいも	ごま ごまあぶら じゃがいも	629 20.7 1.6		はし
25 (水)	パン レーズンクリーム	ボークビーンズ 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 マッシュルーム グリーンピース とうもろこし	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	679 27.6 2.4		はし スプーン
26 (木)	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 でんぶん さとう	あぶら	604 25.6 2.1		はし
27 (金)	ごはん しそかつおふりかけ	チンゲンサイのスープ しろみざかなの コーンクリームむし	とりにく しろみざかな かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし	こめ	マヨネーズ	578 23.6 1.8		はし
30 (月)	ごはん	とうにゅうスープ てりやきハンバーグ こぶさいも	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 とうもろこし	こめ じゃがいも		632 22.4 2.1		はし
31 (火)	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	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	596 20.5 1.6		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。



- ★2日 小野茶麺サラダ：八十八夜にちなみ、宇部市小野地区で生産されたお茶を使用した麺の入ったサラダです。
- ★12日 ゆでそらまめ：そらまめは、さやが空に向かって上を向いて育つため、この名前が付けました。食べごろになると、さやは下を向きます。そらまめの命は3日といわれるほど鮮度が落ちやすいので、収穫してから（買ってきってから）すぐに食べましょう。鮮度の良いそらまめの味は格別です。
- ★18日 キャロットパン：甘く味付けをしたにんじんの角切りを練りこんだパンです。にんじんの青臭さがなく、フルーツのような甘みがあります。にんじんに含まれるビタミンAは皮膚の健康を維持したり、暗い所でも目が慣れて見えるようになる機能があります。健康のためにも残さず食べましょう。

