

令和4年度 6月分 学校給食予定献立表



宇部市立見初小学校

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	塩分 (g)					
1 (水)	アップルパン	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 こまつな トマト ピーマン	たまねぎ スッキーニ えのきたけ にんにく とうもろこし なす	アップルパン オリーブオイル	575 21.0 2.4		はし	
2 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんの ソースいため オレンジ	とりにく なまあげ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ オレンジ きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら 2627 22.6 1.4		はし	
3 (金)	ごはん	ほうれんそうスープ とりにくのカレーマヨいため	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	577 21.3 1.3		はし
7 (火)	ごはん	やまぐちっこみそしる そぼろごはんのぐ おのちゃムース	ハモつみれ とうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しいたけ しょうが	こめ さとう おのちゃムース	あぶら 684 31.7 2.3		はし スプーン	
8 (水)	しょうパン けんさんりんごジャム	わかめうどん あつやきたまご ピリからじゃこきゅうり	とりにく かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しらすびし	たまねぎ きゅうり	パン さとう ジャム うどん	ごまあぶら	588 25.4 2.9		はし
9 (木)	ごはん	ちゅうかスープ なすのみそいため	とりにく ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ しいたけ なす	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	561 20.6 1.7		はし
10 (金)	ひじきごはん	とうふじる たこカツ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 25.2 2.2		はし
13 (月)	ごはん	にくだんごのちゅうかに ヤーコンめんサラダ	ミートボール なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ぎくらげ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま ヤーコンめん	607 21.7 1.5		はし
14 (火)	ごはん	じゃがいものみそしる 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	たまねぎ えだまめ えのきたけ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	599 23.0 2.1		はし
15 (水)	しょう こくとうパン	やきそば 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	にんじん ピーマン	キャベツ もやし メロン	こくとうパン ちゅうかめん さとう	あぶら	658 30.1 2.7		はし
16 (木)	ごはん	おやこどんのぐ こんにやくのきんぴら	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひらてん	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごま あぶら	598 24.6 1.9		はし
17 (金)	ごはん	とりにくとニラのスープ こんさいいりすぶた	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ れんこん キャベツ ごぼう しいたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	601 21.8 1.3		はし
20 (月)	ごはん	トックスープ ブルコギ パリッシュ	ぶたにく ぎゅうにく こざかな	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 トック さとう	ごまあぶら	580 23.3 1.5		はし
21 (火)	ごはん	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	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ オクラ	たまねぎ なす ピーマン	こめ でんぶん さとう	あぶら	651 21.3 2.4		はし
22 (水)	パン レーズンクリーム	ABCスープ スク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	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ スッキーニ とうもろこし	パン マカロニ	レーズンクリーム マヨネーズ あぶら	643 22.3 2.3		はし
23 (木)	ごはん	なつやさいカレー 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	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 カレーウ ドレッシング	638 20.5 2.1		はし スプーン
24 (金)	ごはん	レタススープ てりやきチキン やさいのレモンいため	ベーコン てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レタス レモン たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	577 23.4 1.3		はし
27 (月)	ごはん のりつくだに	ちゅうかふうコーンスープ ビーフいため	とりにく ひらてん ぶたにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん パセリ ピーマン	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん ビーフ	あぶら さとう	566 19.6 2.2		はし
28 (火)	ごはん	すましじる ぶたにくのしおこうじいため れいとうみかん	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ねぎ	たまねぎ みかん しめじ しょうが	こめ ふ じゃがいも	ごまあぶら	603 22.9 2.0		はし
29 (水)	パン チョコレートクリーム	ミネストローネ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	エリンギ にんにく たまねぎ えだまめ	パン じゃがいも あぶら	チョコレート クリーム オリーブオイル	603 22.0 2.1		はし
30 (木)	ごはん	かわりマーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	とうふ みそ こやとうふ ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きくらげ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	593 24.7 1.9		はし 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。



- ★4～10日は、歯と口の健康週間です。しっかり噛んで食べることは、歯や体全体の健康につながります。
- ★7～13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。
- ★14日雷豆腐（かみなりどうふ）：くずした豆腐を油で炒めて味付けをした料理です。熱した油で炒める時に「バリバリ」と雷のような音がすることから、この名前がつきました。

