

給食献立表

〈小学校〉

日にち	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品
					(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		エネルギー たんぱく質 塩分	
					たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
(曜日)			はし	スプーン	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		
1 (金)	ごはん	マーボーなす はるまき にらともやしのあまずいため	●	/	豚肉 豆腐 肉、魚 みそ 春巻き	牛乳	にんじん ねぎ にら	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 でんぶん	ごま油 油 ごま	661 kcal 22.1 g 2.0 g	
なすは代表的な夏野菜で、6～9月に多く出回ります。濃い紫色でつやがあり、とげにさわると痛いぐらいのものが新鮮です。												
4 (月)	ごはん	みそしる とりのてりやき ぶどう	●	/	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが ぶどう	米 じゃがいも 砂糖		629 kcal 27.7 g 2.2 g	
今日のぶどうは巨峰(きょほう)という種類です。他の種類のぶどうと比べて、実が大きいことから『ぶどうの王様』とよばれています。												
5 (火)	しょうこくとうパン	なつやすみのミートスパゲティ ぷちぷちサラダ わふうドレッシング	●	/	牛肉 豚肉	牛乳 パール麺	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン スパゲティ	オリーブオイル ドレッシング	604 kcal 24.7 g 2.2 g	
太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜には、夏に不足しがちなミネラルやビタミンなどの栄養がたっぷり入っています。カラフルな夏野菜をしっかりと食べて、夏バテや熱中症を予防しましょう。												
6 (水)	ごはん	もずくスープ しろみざかなのなんばんづけ フルーツあんぱんゼリー	●	●	鶏肉 豆腐 かまぼこ ホキ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ たまねぎ	米 砂糖 ゼリー	油	608 kcal 25.0 g 1.6 g	
中華のデザートによく登場する杏仁(あんじん)とは、杏(あんず)という果実の種のさらに中の部分のことです。												
7 (木)	むぎごはん	ポークカレー フルーツミックス	●	●	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー りんごゼリー	油 カレーパウダー	623 kcal 20.3 g 1.4 g	
麦は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸の調子を整える働きがあり、野菜や海藻にも含まれます。												
8 (金)	ごはん ひじきのり	にくじゃが ごもくあつやきたまご ミニトマト	●	/	牛肉 厚揚げ 厚焼き玉子	牛乳 ひじきのり	にんじん さやいんげん ミニトマト	たまねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖		587 kcal 23.1 g 15.5 g	
牛肉には、たんぱく質や脂質が多く含まれています。また、血を作るために必要な鉄分も多く含まれています。												
11 (月)	ごはん	とうふじる さばのみそに ひじきとやさいのごまいため	●	/	豆腐 かまぼこ さばのみそ煮 豚肉 平天	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲン菜	たまねぎ えのきたけ ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	604 kcal 25.4 g 2.0 g	
ひじきは海藻の仲間です。海藻は、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん含んでいます。												
12 (火)	たてわりパン	ABCスープ セルフドッグ (ウィンナー・マッシュポテト ケチャップ)	●	/	ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも		612 kcal 26.2 g 3.5 g	
ゆでたジャガイモをつぶしたもの、または裏ごしにしたものをマッシュポテトといいます。肉や魚料理の付け合わせにしたり、コロッケの材料にしたりします。												
13 (水)	ごはん	はるさめスープ タッカルビ とうにゅうパンナコッタ	●	●	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく りんご	米 春雨 さつまいも 豆乳パンナコッタ	ごま ごま油	576 kcal 20.5 g 1.4 g	
タッカルビは、韓国の焼肉料理のひとつです。鶏肉とたまねぎやにんじんなどの野菜を使って、甘辛いコチュジャンをベースに味付けします。												
14 (木)	ごはん ふりかけ	とうがんのうまに こんにゃくソテー	●	/	鶏肉 えびボール 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	とうがん たまねぎ しいたけ 枝豆 とうもろこし	米 こんにゃく 砂糖	ごま油	589 kcal 25.2 g 1.6 g	
冬瓜はうりの仲間で円形や楕円形をした野菜です。冬瓜のよさは薄味でさっぱりしていることと、その食感なので、暑いこの時期に味わいたい食材のひとつです。												
15 (金)	ごはん	ちゅうかどん あげぎょうざ むしもやし すじょうゆ	●	/	豚肉 いか うずら卵 かまぼこ ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが もやし	米 でんぶん	ごま油 油	626 kcal 26.5 g 1.9 g	
ぎょうざは中国で生まれた料理ですが、日本でも人気です。日本ではおかずとして食べることが多いので、皮がうすい「焼きぎょうざ」が好まれています。中国ではぎょうざを主食として食べるため、皮が厚い「水(すい)ぎょうざ」をよく食べるようです。												

※牛乳は毎日つきます。

令和5年度 宇部市西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	持ってくるもの		使われている食品						【小学生】	家庭で とりたい 食品	
					(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		エネルギー たんぱく質 塩分		
					たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン・無機質 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 6群			
(曜日)			はし	スプーン	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			
19	アップルパン	ミネストローネ ミートオムレツ オレンジ	●	/	ベーコン ミートオムレツ	牛乳	トマト にんじん	りんご たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ オレンジ	パン じゃがいも	オリーブオイル	640 kcal 24.7 g 2.5 g		小魚
(火)	ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの代表的なスープです。さっぱりした味が暑い季節にぴったりです。												
20	ごはん	ぶたじる チキンチキンれんこん なし	●	/	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ごぼう 大根 れんこん 枝豆 なし	米 こんにやく さつまいも でんぷん 砂糖	油	699 kcal 27.6 g 2.1 g		かいそう
(水)	梨の旬は秋です。山口県では、梨の栽培が盛んで、美祢の秋芳地区や下関の豊田地区では、とてもおいしい梨がとれます。												
21	ごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ヨーグルト	●	●	豚肉 豆腐 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ たけのこ しょうが	米 砂糖	ごま油	593 kcal 26.6 g 1.5 g		いも類
(木)	ヨーグルトは牛乳の栄養成分をそのまま含んでいます。また、生きている乳酸菌を含むため、腸の働きを良くします。												
22	ごはん	だいずとやさいのにももの いわしのしょうがに ピリからきゅうり	●	/	鶏肉 大豆 厚揚げ 平天 いわしのしょうが煮	牛乳	にんじん	大根 きゅうり	米 里芋 こんにやく 砂糖	ごま油	641 kcal 25.7 g 1.7 g		野菜
(金)	きゅうりは水分の多い野菜です。そのため、暑いときの水分補給にも役立ちます。												
25	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ おこめdeバナナスティックケーキ	●	/	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが	米 フォー バナナケーキ	油	599 kcal 20.1 g 1.5 g		卵
(月)	フォーはベトナム料理です。スープの中に、米粉で作られた平たい麺が入っています。												
26	パン いちごジャム	パンプキンポタージュ こまつなのソテー	●	●	ベーコン ウインナー	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン イチゴジャム 小麦粉	バター	684 kcal 22.6 g 2.5 g		大豆製品
(火)	かぼちゃの黄色は、体の中でビタミンAになって働くカロテンの色です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。												
27	しょうなめし	ごもくうどん ししゃものてんぷら れんこんのきんぴら	●	/	鶏肉 豚肉 油揚げ 平天 かまぼこ ししゃも天ぷら	牛乳 ひじき	青菜 にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	米 うどん 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま	607 kcal 25.5 g 2.7 g		小魚
(水)	ししゃもは骨ごと食べることができる数少ない魚で、卵なども一緒に食べるので、カルシウムだけでなく、その他のミネラルやビタミンもとることができます。												
28	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう たくあんときゅうりのごまいため れいとうみかん	●	/	牛肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ たくあん きゅうり みかん	米 こんにやく 砂糖	ごま ごま油	603 kcal 22.6 g 2.2 g		乳製品
(木)	ドジョウとごぼうを卵とじにした東京のご当地料理「柳川鍋」は、ドジョウを別の具材に置き換えて、「柳川風」の料理としても味わえます。給食では、牛肉を使っています。												
29	ごはん	いものこじる さけのしおやき きりぼしだいこんのいために おつきみだんご	●	/	鶏肉 豆腐 みそ 鮭の塩焼き 平天	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 切り干し大根	米 里芋 砂糖 だんご	油	652 kcal 29.4 g 2.8 g		きのこ
(金)	【十五夜献立】今年の十五夜は9月29日です。“中秋の名月”といって、空が澄んでいて一年で一番、月が美しく見えるといわれています。秋の収穫に感謝し、だんごや里芋などをお供えします。												

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

☆今月の宇部産野菜は、ＪＡ、西岐波やさいくらぶなどから納入されています。

☆山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

