



5月分 学校給食予定献立表



西宇部小学校

日にち	主食	おかず	持ってくるもの	エネルギー						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 (kcal)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		たんぱく質 (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	塩分 (g)		
1 (金)	むぎごはん	ハヤシライス スナップえんどうのソテー	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にんにく	たまねぎ マッシュルーム スナップえんどう キャベツ	えだまめ コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	632 21.4 2.5	まめ
7 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ちんげんさい はくさい コーン しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	5.4 24.3 1.7	さかな	
8 (金)	コーンピースごはん	すましじる しろみざかなのあますあんかけ	はし	かまぼこ とうふ とり しろみざかなのてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン	グリーンピース たまねぎ たけのこ きピーマン しいたけ コーン きくらげ	こめ あぶら でんぷん さとう	654 25.7 2.2	くだもの		
11 (月)	ごはん	ふわふわどんぶり やさいとちくわのごまいため	はし	とり たまご かまぼこ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	きゃべつ たまねぎ ほうれんそう	こめ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	602 26.7 1.7	かいそう	
12 (火)	ごはん	うおそうめんじる チキンチキンれんこん	はし	うおそうめん とうふ かまぼこ とり でんぷんつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ れんこん	こめ さとう	あぶら	649 25.2 1.7	くだもの	
13 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	スパゲッティナポリタン ごぼうサラダ	はし	ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング チョコレートクリーム	あぶら	689 23.9 2.6	まめ	
14 (木)	むぎごはん	ひよこまめカレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく パイン みかん もも	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	649 20.5 2.1	やさい	
15 (金)	ごはん	じゃがいもたけのこのそぼろに さんまのみぞれに オレンジ	はし	なまあげ とり さんまのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ たまねぎ オレンジ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	626 23.4 1.7	やさい	
18 (月)	ごはん	ぶたじる メンチカツ きゃべつのゆかりあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゆかり	ごぼう だいこん きゃべつ	こめ さつまいも こんにゃく	あぶら	619 20.7 1.8	かいそう	
19 (火)	ごはん	だんごじる きゃべつとなまあげのみそいため	はし	とうふ とり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ フロッコリー	だいこん しいたけ きゃべつ もやし	こめ だんご さといも でんぷん	あぶら	622 23.6 1.2	にゅうせいひん	
20 (水)	ナン	ワンタンスープ ドライカレーのぐ	はし	ぶたにく とり ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ	しいたけ たまねぎ もやし きゃべつ しょうが にんにく	ナン ワンタン パンこ	あぶら カレールウ	535 25.7 3.1	えんぷんひかえめ	
21 (木)	ごはん	わかめスープ ぎゅうにくとやさいのスタミナため	はし	とり ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ	きゃべつ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう ごま こんにゃく	ごまあぶら ごま	529 19.8 2.0	さかな	
22 (金)	ごはん	ラビオリスープ にこみハンバーグ	はし	ラビオリ とり ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン しめじ マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	デミグラスソース	615 22.8 2.0	かいそう	
26 (火)	ごはん	しゃきしゃきそぼろどん みそしる	はし	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ いんげん	たまねぎ しょうが コーン きりぼし だいこん きゃべつ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	578 20.7 2.1	しゅじつ	
27 (水)	パン りんごジャム	ちんげんさいのクリームに コーンきゃべつ	はし スプーン	とり ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ マッシュルーム コーン	パン ジャム じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	697 25.0 2.6	えんぷんひかえめ	
28 (木)	ごはん	あつあげのちゅうかに はるまき いためもやし	はし	なまあげ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たけのこ にんにく しいたけ もやし コーン きくらげ はるまき	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	720 27.7 1.5	かいそう	
29 (金)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ	はし	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト ピーマン	もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ フォー でんぷん	あぶら	551 21.3 1.9	くだもの	

*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。