



2024年 11月分

学校給食予定献立表



西宇部小学校

うさぎしょうじゅうかん

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	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		たんぱく質 (g)	
				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		
				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)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのなんばんづけ	はし	とうふ とりにく しろみさかなこつき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン あかビーマン	だいこん はくさい しいたけ きビーマン たまねぎ きくらげ	こめ さといも こんにゃく さとう でんぶん	あぶら	566 21.7 1.5	 くだもの
5 (火)	むぎごはん	ひよこまめカレー コーンソテー	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 しょうが にんにく きゃべつ コーン えだまめ	こめ じゃがいも むぎ	カレールウ あぶら	612 21.4 2.3	 さかな
6 (水)	小 クランベリー パン	チーズリゾット コロコロサラダ	はし	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう こまつな かぼちゃ	はくさい クランベリー マッシュルーム	パン こめ じゃがいも	ドレッシング	655 25.6 3.2	 えんぶんひかえめ
7 (木)	ごはん	みそミルクスープ チキンチキンれんこん	はし	とうにゅう みそ ベーコン とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん きゃべつ	こめ さとう	あぶら	682 24.8 2.2	 くだもの
8 (金)	ごはん	ぶたじる ひじきのいりに みかん	はし	ぶたにく とうふ みそ とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう だいこん れんこん みかん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	564 18.7 2.2	 にゅうせいひん
12 (火)	ごはん	おのちやめんじる チキンカツ ゆずきちいため	はし	かまぼこ チキンカツ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこりー ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ ゆずきち	こめ おのちやめん	あぶら	597 20.7 1.8	 まめるい
13 (水)	小パン りんごジャム	ちゃんこうどん はなっこりーのソテー	はし	ひらてん とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ コーン きゃべつ	パン うどん ジャム	あぶら	525 20.7 2.4	 えんぶんひかえめ
14 (木)	ごはん	ポトフ わふうサラダ	はし	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう	こめ じゃがいも	ドレッシング	542 20.6 1.2	 くだもの
15 (金)	あきのたきこみ ごはん	とうぶじる ポークロquette みかんゼリー こまつなのいそかあえ	はし スプーン	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん みつば いんげん こまつな	しめじ しいたけ たまねぎ たけのこ えのきだけ きゃべつ ゼリー	こめ さとう さつまいも コロッケ	あぶら	571 18.7 2.6	 しゅじつ
18 (月)	ごはん	みそじる ぶたにくのしょうがやき オレンジ	はし	みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	だいこん はくさい しょうが たまねぎ コーン オレンジ	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	561 23.8 1.6	 にゅうせいひん
19 (火)	わかめごはん	にくだんごのあったかじる きゃべつとなまあげのみそいため	はし	とりにく とうふ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん もやし しいたけ きゃべつ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	549 24.8 2.5	 さかな
20 (水)	小パン マーシャル ピーンズ	すいぎょうざのスープ だいがくいも	はし	すいぎょうざ はるさめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし キャベツ ねぎ	パン さつまいも さとう みずあめ	あぶら こま マーシャルピーンズ	614 20.4 2.1	 かいそう
21 (木)	ごはん	おやこどんぶり やさいとちくわのいためもの いっしょくこざかな	はし	とりにく たまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ	こめ さとう でんぶん	こま ごまあぶら	590 26.1 1.7	 やさい
22 (金)	ごはん	今日は「やまぐち郷土料理の日」です。昔から近くで作られた食べ物で作られて、食べ継がれてきた料理を見直してみましょう。今日の郷土料理は「けんちょう」です。 けんちょう いわしのうめに きゅうりとわかめのあますに	はし	とりにく とうふ あぶらあげ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん しいたけ きゃべつ きゅうり	こめ こんにゃく さとう さといも	あぶら こま	590 24.0 1.8	 たまご
25 (月)	ごはん	まあぼうとうふ ビーフンいため	はし	とうふ みそ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ	こめ ビーフン さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	612 24.6 1.7	 かいそう
26 (火)	ごはん	ABCスープ メンチカツ ソースきゃべつ	はし	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ はくさい きゃべつ コーン	こめ マカロニ	あぶら	635 19.4 1.6	 かいそう
27 (水)	こくとう パン	きのこシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり エリンギ きゃべつ	パン こくとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ドレッシング	633 22.6 3.2	 まめるい
28 (木)	ごはん	じゃがいものベーコンに にくだんご チョコタッフィ	はし	ベーコン だいた にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも		664 25.1 1.6	 やさい
29 (金)	ごはん	ちゅうかどんぶり エリンギのいためもの みかん	はし	ぶたにく いか ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうみょう	きゃべつ エリンギ たまねぎ たけのこ もやし みかん	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	587 24.8 1.7	 まめるい

* 給食がない日

* 牛乳は毎日つきます。

11月1日(金) 6年生 修学旅行

* 生産の都合により食材が入らないことがあります。

* 11日(月)は振替休日のため、給食はありません。