



5月分 学校給食予定献立表



西宇部小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 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	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
1 (木)	ごはん	けんちんじる ちくわのカレーあげ そらまめのしおゆで	はし	とうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ はくさい そらまめ	こめ でんぷん こんにやく さといも	あぶら こむぎこ	560 22.4 1.6		
2 (金)	ごはん	わかたけじる ぶたにくとやさいのうめいため たいやき	はし	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ うめ	こめ さとう たいやき	あぶら	553 22.8 1.8		
7 (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	674 23.4 2.5		
8 (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 あぶら	カレールウ あぶら	649 20.5 2.2		
9 (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 ヨーグルト	はし スプーン	かまぼこ とうふ とりにく しろみざかなのてんぷら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	あぶら	698 27.4 2.2		
12 (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	とりにく 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	きゅうり たまねぎ えだまめ	こめ ふ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	590 26.4 1.7		
13 (火)	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	541 23.4 1.6		
14 (水)	しょう キャロットパン	にくうどん ベジタブルエッグ	はし	あぶらあげ たまご かまぼこ ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン	たまねぎ きピーマン えだまめ	パン うどん さとう	バター あぶら	635 28.4 2.9		
15 (木)	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	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	644 25.3 1.7		
16 (金)	ごはん	じゃがいもと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 とりにく 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 こんにやく さとう でんぷん	あぶら	621 23.2 1.6		
19 (月)	ごはん	ぶたじる メンチカツ きゅうりのゆかりあえ	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 きゅうり	こめ さつまいも こんにやく	あぶら	609 20.6 1.7		
20 (火)	ごはん	ジュリエンスープ とりにくのワインに	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッキー	たまねぎ にんにく しいたけ しめじ もやし	こめ じゃがいも でんぷん	あぶら	618 23.4 1.8		
21 (水)	ナン	ワンタンスープ ドライカレーのぐ チーズ	はし	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ たけのこ	しいたけ たまねぎ もやし きゅうり 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	526 26.4 2.7		
22 (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 ねぎ もやし コーン きくらげ はるまき	はくさい たけのこ にんにく しいたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	712 27.5 1.4		
23 (金)	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	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく だいこん	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	510 19.6 2.2		
27 (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 わかめ	にんじん 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 きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	561 20.0 1.9		
28 (水)	パン りんごジャム	ちんげんさいのクリームに コーンきゅうり	はし スプーン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゅうり 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	686 24.5 2.5		
29 (木)	ごはん	ラビオリスープ にこみハンバーグ	はし	ラビオリ とりにく 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	617 22.9 2.0		
30 (金)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ	はし	ぶたにく とりにく	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	537 20.6 2.0		

*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。