



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	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (水)	しょう アップルパン	しょうゆラーメン にらたま	はし	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ にら	りんご きゃべつ たまねぎ きくらげ もやし たけのこ	パン ラーメン さとう	ごまあぶら あぶら	580 27.5 3.2	
2 (木)	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	532 22.4 1.8	
7 (火)	ごはん	はるやさいのポトフ たまごのベーコンまき そらまめのしおゆで	はし	ぶたにく ウインナー たまごのベーコンまき	ぎゅうにゅう	にんじん プロックロー	たまねぎ アスパラガス きゃべつ そらまめ	こめ じゃがいも		560 26.7 1.7	
8 (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	たまねぎ ごぼう マッシュルーム きゃべつ きゅうり	パン スパゲッティ チョコレートクリーム	あぶら ドレッシング	663 22.9 2.6	
9 (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	カレーウ あぶら	623 20.0 2.1	
10 (金)	コーンピースごはん	すましじる しろみさかなのあますあんかけ ヨーグルト	はし スプーン	とうふ かまぼこ	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 でんぷん さとう	あぶら	700 27.6 2.2	
13 (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	きゃべつ たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	570 26.1 2.0	
14 (火)	ごはん	みそじる 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	521 22.9 1.6	
15 (水)	しょう キャロットパン	にくうどん ベジタブルエッグ うおそうめんじる	はし	あぶらあげ たまご ぎゅうにく パーコン	ぎゅうにゅう かまぼこ	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	614 28.0 3.2	
16 (木)	ごはん	うおそうめん 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	622 24.7 1.9	
17 (金)	ごはん	じゃがいもとたけのこのそばろに 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	あぶら	597 22.6 1.6	
20 (月)	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 プロックロー	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	593 23.0 1.8	
21 (火)	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	689 27.4 1.6	
22 (水)	しょうパン いちごジャム	はるきゃべつのスパゲッティ カラフルソテー	はし	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ちんげんさい たまねぎ きゃべつ にんにく コーン	えのきだけ アスパラガス エリンギ なめこ しめじ	パン ジャム スパゲッティ	あぶら バター	634 22.3 2.4	
23 (木)	ごはん	しゃきしゃきそばろどん みそじる	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 きりほしだいこん きゃべつ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぷん	568 19.7 1.9	
24 (金)	ごはん	わかめスープ ぎゅうにくとやさいのスタミナいため	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 こんにゃく	ごまあぶら ごま	500 20.9 2.2	
28 (火)	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	594 23.1 2.1	
29 (水)	フォカッチャ	コーンスープ カレーチキン フリカッセ	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ちんげんさい	たまねぎ マッシュルーム コーン	フォカッチャ じゃがいも こむぎこ	バター	552 22.7 2.8	
30 (木)	ごはん	ぶたじる くろだいのからあげ きゃべつのゆかりあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ くろだい	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 こむぎこ でんぷん	615 27.3 1.8	
31 (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	517 20.3 2.3	

*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。