

2024年6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	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		
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分(g)	
				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		
3 (月)	ゆかりごはん	にくだんごのうまに アスパラガスのソテー	はし	ぎゅうにく あつあげ にくだんご	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ちんげんさい あかピーマン	たまねぎ アスパラガス いんげん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	595 23.0 1.8	 しゅじつ
4 (火)	ごはん	じゃがいものベーコンに まめっちゃ オレンジ	はし	ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロックリー おちゃ	きゃべつ たまねぎ オレンジ	こめ じゃがいも さとう		594 20.6 1.3	 かいそう
5 (水)	しょうパン りんごジャム	きつねうどん ひじきのソテー	はし	あぶらあげ とりにく ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ	にんじん ねぎ いんげん	コーン れんこん こまつな	パン ジャム うどん	こまあぶら さとう	585 24.3 3.2	 えんぶんひかえめ
6 (木)	ごはん	うおそうめんじる しろみざかなのなんぼんづけ	はし	かまぼこ うおそうめん さかなでんぶんつき	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ きくらげ あかピーマン	こめ さとう	あぶら	527 20.1 1.6	 いも
7 (金)	ごはん	まあぼうなす ビーフンいため	はし	ぶたにく とうふ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	なす たまねぎ たけのこ にんにく	こめ でんぶん ピーマン	あぶら こまあぶら	546 21.9 1.7	 かいそう
10 (月)	むぎごはん	キーマカレー ピーマンのレモンいため	はし スプーン	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きピーマン きゅうり コーン レモン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールー	647 20.7 2.6	 にゅうせいひん
11 (火)	ごはん	おやこどんぶり きりほしだいこんのカレーいため	はし	かまぼこ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら	558 24.0 1.4	 しゅじつ
12 (水)	パン チョコレートクリーム	ABCスープ しろみざかなの ラビゴットソース	はし	ベーコン しろみざかな フライ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい トマト	はくさい たまねぎ ズッキーニ	パン さとう チョコレートクリーム マカロニ	あぶら オリーブオイル	694 25.5 2.6	 えんぶんひかえめ
13 (木)	ごはん	ぶたじる なっとう たけのこのとさに	はし	あぶらあげ かつおぶし みそ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ いんげん	しいたけ ごぼう たけのこ だいこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	564 23.4 2.0	 くだもの
14 (金)	ごはん	はるさめスープ ホイコーロー チーズ	はし	はるさめ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ あかピーマン	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ きピーマン きゃべつ にんにく もやし しょうが	こめ さとう	こまあぶら	540 22.8 1.8	 さかな
17 (月)	ごはん	もずくスープ さばのみそに りんご	はし	とうふ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ りんご なめこ しいたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	566 23.5 2.4	 やさい
18 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル	はし	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかピーマン こまつな	たまねぎ もやし にんにく さんさい	こめ さとう じゃがいも	ごま こまあぶら	555 22.8 1.6	 かいそう
19 (水)	パン マーシャルピーンズ	みそミルクスープ ぶたにくのケチャップに	はし	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はなっこリー かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゃべつ エリンギ	パン さとう	マーシャルピーンズ あぶら	652 26.7 3.4	 えんぶんひかえめ
20 (木)	ごはん	やさいスープ メンチカツ はくさいのうめこんぶあえ	はし	ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい うめ しいたけ	こめ	あぶら	570 18.0 2.2	 くだもの
21 (金)	ごはん	はっぼうさい こんにゃくソテー	はし	いか とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゃべつ たけのこ ヤングコーン きくらげ きぬさや コーン	こめ こんにゃく でんぶん	あぶら こまあぶら さとう	533 24.1 1.5	 いも
24 (月)	ごはん	みそじる おのちゃムース あつやきたまご ぴりからきゅうり	はし	とうふ みそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ムース	きゃべつ ねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	こまあぶら	602 21.2 2.5	 やさい
25 (火)	ごはん	とうふのカレーに おのちゃサラダ	はし	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はなっこリー	きゃべつ しょうが だいこん きくらげ たまねぎ コーン にんにく きゅうり しいたけ	こめ さとう おのちゃめん ドレッシング でんぶん	あぶら	543 21.3 1.8	 にゅうせいひん
26 (水)	しょうパン いちごジャム	キムチうどん はなっこリーのソテー メロン	はし スプーン	ぶたにく みそ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこリー	たまねぎ だいこん コーン ごぼう メロン きゃべつ はくさい キムチ	パン ジャム うどん さといも	あぶら	565 22.2 3.2	 えんぶんひかえめ
27 (木)	ごはん	けんちんじる そぼろごはんのぐ	はし	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこリー	だいこん えだまめ しいたけ はくさい	こめ さとう こんにゃく さといも でんぶん	あぶら	517 22.4 1.6	 さかな
28 (金)	たけのこごはん	すましじる ボークコロック ミニトマト ヨーグルト	はし スプーン	とうふ かまぼこ とりにく ヨーグルト ボークコロック	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん はなっこリー えだまめ	しいたけ しめじ たまねぎ たけのこ ミニトマト	こめ	あぶら	584 22.7 2.3	 いも

* 牛乳は毎日つぎます。

* 生産の都合により、食材が入らないことがありますので、ご了承ください。

ちさんちしょうしゅうかん

ざんりょう ちようさ