

2025年7・8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			
7月												
1 (火)	むぎごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく なまクリーム かいそう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり にんにく しょうが きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも デミグラスソース	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	624 18.9 2.9	 くだもの	
2 (水)	しょうパン くろまめきなこクリーム	なつやさいのスパゲッティ こまつなのソテー	はし	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな トマト かぼちゃ	たまねぎ なす マッシュルーム きゃべつ アスパラガス コーン	パン スパゲッティ くろまめきなこクリーム	あぶら	725 27.3 2.5	 さかな	
3 (木)	ごはん	じゃがいものそばろに ちくわとわかめのあますに	はし	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶ	ごま あぶら	556 20.3 1.8	 やさい	
4 (金)	ごはん	とうふじる ぶたにくとやさいのうめいため れいとうみかん	はし	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ うめ みかん しめじ しいたけ	こめ さとう	あぶら	537 20.1 1.5	 いも	
7 (月)	チキンライス	ビーフンスープ ほしのコロッケ えだまめ たなばたゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい コーン もやし しいたけ えだまめ グリンピース セリー マッシュルーム たけのこ	こめ コロッケ ビーフン むぎ	あぶら バター	679 22.8 3.9	 さかな	
8 (火)	ごはん	みそしる いわしのうめに ひじきのいりに	はし	とうふ みそ からでん とりにく いわしのうめに	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき いんげん かぼちゃ	きゃべつ だいこん れんこん	こめ さとう	あぶら	575 21.2 2.1	 やさい	
9 (水)	小パン	カレーうどん ズッキーニのソテー オレンジ	はし	ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	パイナップル たまねぎ きゃべつ スズッキーニ コーン オレンジ	パン うどん カレーうどん	あぶら カレールウ	621 22.1 4.5	 えんぶひかえめ	
10 (木)	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 でんぶ	あぶら	528 19.4 2.0	 くだもの	
11 (金)	ごはん	まあほうなす もやしのしおいため	はし	みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ にんにく なす	こめ でんぶ あぶら	ごまあぶら あぶら	543 20.5 1.5	 にゅうせいひん	
14 (月)	ごはん	ワンタンスープ とりにくのトマトに	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ たけのこ もやし しいたけ にんにく しめじ きゃべつ	こめ ワンタン	あぶら	540 21.2 1.5	 さかな	
15 (火)	ごはん	ぶたじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ ぶたにく とりにくでんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ れんこん	だいこん ごぼう グリンピース しいたけ れんこん	こめ さつまいも さとう	あぶら	668 25.6 1.9	 かいそう	
16 (水)	パン マーシャルピーンズ	やさいスープ オムレツ なすのイタリアン	はし	とりにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ちんげんさい ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しいたけ しめじ きピーマン なす にんにく	パン さとう	オリーブオイル マーシャルピーンズ	650 24.1 3.0	 えんぶひかえめ	
17 (木)	むぎごはん	なつやさいカレー すいか	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが すいか	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	638 19.1 2.2	 にゅうせいひん	
8月												
26 (火)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが みかん もも パイン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	675 19.1 2.2	 にゅうせいひん	
27 (水)	しょう こくとうパン	ソーキそばじる ゴーヤちゃんぶる	はし	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ゴーヤ	たまねぎ もやし きゅうり れんこん きりぼしだいこん うめ	パン ソーキそば こくとう さとう	あぶら	520 23.0 3.3	 えんぶひかえめ	
28 (木)	ごはん	おやこどんぶり しゃきしゃきやさいの うめこんぶあえ	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ わかめ こんぶ かつおぶし	たまねぎ きゅうり れんこん きりぼしだいこん うめ	こめ さとう でんぶ		557 22.0 2.1	 しゅじつ	
29 (金)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ はちみつレモンゼリー	はし スプーン	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ わかめ	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ セリー	こめ あぶら		588 20.1 2.3	 いも	

*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。