

2024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 (月)	ごはん	フォー ナシゴレンのぐ おのちゃプリン	はし スプーン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう プリン	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	あぶら	559 20.3 2.0	 くだもの	
2 (火)	むぎごはん	たまねぎたっぷり！ うべじタフルカレー チキンカツ キャベツときゅうりのサラダ	はし スプーン	ぶたにく チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく きゅうり きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	あぶら	721 23.2 2.9	 にゅうせいひん	
3 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	なつやさいのスバグッティ 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 ピーマン 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 じゃがいも スバグッティ	あぶら	717 29.4 2.4	 さかな	
4 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに ちくわとわかめのあますに いっしょくこざかな	はし	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	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 でんぶん	あぶら	557 22.1 1.9	 やさい	
5 (金)	ピラフ	はるさめスープ 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 ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ はくさい コーン もやし しいたけ えだまめ ゼリー マッシュルーム たけのこ	こめ コロッケ はるさめ	あぶら	603 22.4 3.7	 にゅうせいひん	
8 (月)	ごはん	とうふじる ぶたにくとやさいのうめいため れいとみかん	はし	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ うめ なめこ みかん しめじ しいたけ	こめ さとう	あぶら	528 21.4 1.6	 いも	
9 (火)	ごはん	みそじる 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 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	きゃべつ だいこん れんこん かぼちゃ	こめ さとう	あぶら	553 20.8 2.0	 やさい	
10 (水)	パン いちごジャム	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 ジャム	あぶら	593 23.1 3.0	 えんぶんひかえめ	
11 (木)	ごはん	トック ブルコギどんぶり	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	きゃべつ たまねぎ だいこん しいたけ にんにく	こめ さとう トック	あぶら	532 22.4 1.6	 いも	
12 (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 あつあげ	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 でんぶん あぶら	あぶら	534 21.2 1.6	 さかな	
16 (火)	ごはん	ジュリエンヌスープ とりにくのトマトに ブラマンジェ	はし スプーン	とりにく ベーコン ブラマンジェ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ もやし しいたけ にんにく しめじ	こめ じゃがいも	あぶら	597 20.0 1.7	 かいそう	
17 (水)	小パインパン	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 コーン	パイン たまねぎ きゃべつ スズッキーニ オレンジ	パン うどん カレーうどん	あぶら	615 23.5 4.0	 えんぶんひかえめ	
18 (木)	むぎごはん	ハヤシライス すいか	スプーン	ぎゅうにく なまクリーム	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 にんにく しょうが すいか	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース	あぶら	611 19.2 2.2	 やさい	
8月												
27 (火)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	スプーン	ぎゅうにく	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	あぶら	628 20.1 2.2	 にゅうせいひん	
28 (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 パインゼリー	はし スプーン	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ ゴーヤ	たまねぎ もやし ゼリー	パン ソーキそば こくとう さとう	あぶら	534 23.9 3.3	 えんぶんひかえめ	
29 (木)	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 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ もやし はくさいつけ はくさいキムチ ゼリー	こめ あぶら	あぶら	580 21.1 2.3	 いも	
30 (金)	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 わかめ こんぶ かつおぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ ゴーヤ きゅうり れんこん きりぼしだいこん うめ	こめ さとう でんぶん	あぶら	533 21.5 2.1	 にゅうせいひん	

*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。