

令和6年 6月分

学校給食予定献立表(小学校)

宇部市学校給食センター

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(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		(kcal)		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(g)		
曜日			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	塩分 (g)		
3月	ごはん	ワンタンスープ チンジャオロース	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが	こめ ワンタン さとう	あぶら	544 20.7 1.5		はし
4火	小アップルパン	やきそばふうスパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし ごぼう キャベツ きゅうり	アップルパン スパゲティ	あぶら ごま マヨネーズ	603 24.8 2.7		はし
5水	ごはん	さつまじる やきししゃも ぶたにくとやさいのうめいため	とうふ あぶらあげ みそ ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ うめ	こめ さとう さつまいも		570 21.8 2.5		はし
6木	ごはん	ちくぜんに ゆかりひじき オレンジ	とりにく あつあげ ひらてん ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	にんじん さやいんげん あかしそ	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ オレンジ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	571 21.8 1.7		はし
7金	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン チヨレギサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ しろねぎ しょうが にんにく とうもろこし きゅうり もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	678 23.5 2.3		はし
10月	ごはん	じゃがいものそぼろに こまつなのおかかあえ	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	こめ こんにやく じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	572 22.7 1.2		はし
11火	まるがたよこわりパン ケチャップソース	ラビオリスープ ハンバーグ むしやさい	ラビオリ ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン		636 26.6 3.0		はし
12水	むぎごはん	ポークカレー ズッキーニのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが キャベツ ズッキーニ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	591 21.2 1.6		スプーン
13木	ごはん	とうふじる アジのなんばんづけ あおうめゼリー	とうふ かまぼこ アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう うめゼリー		582 24.0 1.8		はし スプーン
14金	ごはん	おじゃがもちじる ぶたどんのぐ	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ おじゃがもち こんにやく さとう	あぶら	577 23.8 2.5		はし
17月	ごはん	マーボーナス けんさんシュウマイ むしもやし すじょうゆ	ぶたにく とうふ みそ シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく もやし	こめ でんぶん	あぶら	584 24.4 1.7		はし
18火	パン けんさんなつみかんジャム	コンソメスープ とりにくのバジルやき コーンソテー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン なつみかんジャム じゃがいも	オリーブオイル あぶら	658 27.4 2.9		はし
19水	ごはん うべさんあじつけのり	わかめうどん けんさんあつやきたまご ピリカラきゅうり	とりにく あぶらあげ かまぼこ あつやきたまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ うどん さとう	ごまあぶら	596 26.4 2.8		はし
20木	ごはん	たまごスープ ぶたにくとやさいのスタミナため おのちゃプリン	たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	こめ でんぶん さとう おのちゃプリン		593 25.4 1.6		はし スプーン
21金	ごはん	とうにゅうみそしる けんさんはもカツ ひじきごはんのぐ	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ はもカツ とりにく ひらてん だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	628 27.2 2.6		はし
24月	ごはん	ごまみそに いわしのみぞれに ミニトマト(1こ)	とりにく あつあげ ちくわ みそ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ミニトマト	たけのこ たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	680 26.5 1.7		はし
25火	パン	クリームシチュー かいそうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	632 24.3 2.5		スプーン
26水	ごはん	うおそうめんじる トンカツ ごまあえ	うおそうめん とりにく とうふ トンカツ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま	625 28.1 2.0		はし
27木	ごはん	たまごとコーンのスープ キムタクごはんのぐ れいとうピーチ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし きりぼしだいこん はくさいキムチ もやし たくあん もも	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	580 21.7 3.0		はし
28金	ナン	やさいスープ ドライカレー メロン	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく メロン	ナン じゃがいも パンこ	カレールウ	562 26.8 3.1		はし スプーン

*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。

↑歯と口の健康週間↓

↑地産地消週間↓