

令和5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

↑歯と口の健康週間↓
↑地産地消週間↓

日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー(kcal)	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		たんぱく質(g)		
			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			
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)		
1 木	ごはん	もずくじる いわしのしょうがに たかなごはんのぐ	とうふ かまぼこ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ たかな	たまねぎ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	579 25.0 2.2		はし
2 金	むぎごはん	キーマカレー フルーツしらたま	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご もも みかん バイナツプル	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	633 20.6 1.3		スプーン
5 月	ごはん	みそしる やきししやも ぶたにくとやさいのうめいため	とうふ あぶらあげ みそ ししやも ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ うめ	こめ さとう		565 24.9 2.5		はし
6 火	小パン マーシャルピーンズ	やきそばふうスパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく イカ	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	パン スパゲティ	マーシャルピーンズ あぶら ごま マヨネーズ	640 25.6 2.7		はし
7 水	ごはん	さわにわん しろみさかなのカリカリフライ きりぼしだいこんのもの	ぶたにく しろみさかな ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	608 20.5 1.7		はし
8 木	ごはん ひじきのり	ちくぜんに こまつなのおかかあえ	とりにく あつあげ ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ キャベツ もやし	こめ こんにやく さとも さとう	あぶら	599 21.5 1.8		はし
9 金	ごはん	わかめスープ チンジャオロース キャンディチーズ(2こ)	ベーコン ぎゅうにく わかめ チーズ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	601 24.3 2.4		はし
12 月	ごはん	とうにゅうみそしる けんさんたこカツ ひじきのもの	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ たに 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	600 25.2 2.6		はし
13 火	パン けんさんなつみかんジャム	コンソメスープ とりにくのパジルやき コーンキャベツ	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	653 27.5 3.0		はし
14 水	しょう 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 ぶりからきゅうり	とりにく かまぼこ あぶらあげ あつやきたまご わかめ	ぎゅうにゅう のり	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	614 26.2 2.8		はし
15 木	ごはん	たまごスープ ぎゅうにくとやさいのスタミないため けんさんりんごゼリー	たまご とりにく ぎゅうにく 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 りんごゼリー	あぶら	617 24.9 1.6		はし スプーン
16 金	ごはん	とうふじる チキンチキンれんこん ぶちうまなっとう	とうふ かまぼこ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ さとう	あぶら	655 27.0 1.6		はし
19 月	ごはん ふりかけ	にくだんごのうまに ちくわとわかめのあまずに	とりにく あつあげ にくだんご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう		597 23.1 1.9		はし
20 火	こくとうパン	クリームシチュー かいそうサラダ	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	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 こくとう じゃがいも こむぎこ	バター	674 24.5 2.5		スプーン
21 水	ごはん	なめこのみそしる アジのなんばんづけ あおうめゼリー	とうふ みそ アジ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	なめこ たまねぎ	こめ さとう うめゼリー	あぶら	605 24.2 2.6		はし スプーン
22 木	ごはん	はっぼうさい ショウロンポウ ナムル	ぶたにく イカ エビ かまぼこ ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	601 25.8 2.3		はし
23 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	556 26.0 3.2		はし
26 月	ごはん	ぎゅうどんのぐ ズッキーニのソテー ヨーグルト	ぎゅうにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ とうもろこし	こめ さとう おわらふ こんにやく	あぶら	601 25.2 1.6		はし スプーン
27 火	パン くろまめきなこクリーム	ミネストローネ ミートオムレツ オレンジ	ウインナー ミートオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく オレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	くろまめきなこクリーム オリーブオイル	666 25.4 2.8		はし
28 水	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 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	598 21.1 3.3		はし
29 木	ごはん	なすのみそしる サバのしおやき えだまめ	とうふ みそ あぶらあげ サバ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えだまめ	こめ		620 27.0 3.1		はし
30 金	カレーピラフ	とうがんとじゃがいものスープ チキンカツ ミニトマト(2こ)	ベーコン チキンカツ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ミニトマト	とうがん しめじ とうもろこし グリンピース	こめ じゃがいも	あぶら	604 18.9 2.5		はし

*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。