

令和6年 10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)			
1	 パン りんごジャム	とりにくときのこのスープ マトウダイフライ あきなすのイタリアン	とりにく マトウダイフライ ベーコン	ぎゅうにゅう しらすぼし ひらてん	にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ えのきたけ しめじ なす にんにく	パン りんごジャム マカロニ	あぶら オリーブオイル	682 27.0 3.3		はし	
火										かいそう		
2	ごはん	じゃがいものみそしる いわしのうめ じゃこてんいため	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ いわしのうめ	ぎゅうにゅう しらすぼし ひらてん	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	617 28.6 2.6		はし	
水										くだもの		
3	ごはん	ワンタンスープ タッカルビ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しいたけ キャベツ にんにく しょうが りんご	こめ ワンタン さつまいも	ごま ごまあぶら	568 21.7 1.3		はし	
木										まめるい		
4	ごはん	のっぺいじる ぶたにくのみそいため はちみつレモンゼリー	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ にんにく	こめ さといも こんにやく さとう でんぶん はちみつレモンゼリー	あぶら	627 23.5 1.4		はし スプーン	
金										にゅうせいひん		
7	ごはん	キムチなべ チョレギサラダ	ぶたにく あつあげ みそ すいぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にら	キムチ だいこん はくさい えのきたけ もやし しいたけ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく	ごまあぶら ドレッシング	580 21.5 2.6		はし	
月										さかな		
8	こくとうパン	マカロニスープ とりにくのマーメレードソース コロコロソテー	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ オレンジマーメレード えだまめ とうもろこし	こくとうパン マカロニ		661 27.6 2.6		はし	
火										しゅじつ		
9	ごはん	ちゅうかどんのぐ パンサンスー	ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しいたけ たけのこ しょうが もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	549 23.7 2.3		はし	
水										かいそう		
10	ごはん	ちゅうかスープ レパニういため	とりにく かまぼこ レバー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ	こめ さとう	あぶら	594 25.0 2.1		はし	
木										いも		
11	ごはん	おじゃがもちじる ぶたどんのぐ	とうふ かまぼこ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	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	571 23.6 2.5		はし	
金										きのこ		
15	しょうパン くろまききなこクリーム	たらこスパゲティ だいこんサラダ	たらこ ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	パン スパゲティ くろまききなこクリーム	オリーブオイル ドレッシング	602 23.2 2.2		はし	
火										まめるい		
16	しょうごはん	おやこうどん ぶたにくとごぼうのいりに	とりにく たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ さいやいんげん	たまねぎ はくさい ごぼう	こめ さとう うどん こんにやく	あぶら	572 26.6 1.8		はし	
水										やさい		
17	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ドレッシング	574 20.5 1.8		はし	
木										きのこ		
18	ごはん	もずくじる やきぐりコロッケ ごまあえ	とうふ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ コロッケ さとう	あぶら ごま	571 18.0 1.5		はし	
金										さかな		
21	ごはん	だいこんのみそしる やきししゃも きんぴらごぼう	とうふ あぶらあげ みそ ししゃも ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さいやいんげん	だいこん ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	551 23.5 2.4		はし	
月										くだもの		
22	パン	きのこシチュー コールスローサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム 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	606 23.2 2.2		スプーン	
火										まめるい		
23	ごはん	すましじる ポテトとおこめのささみカツ やさいのおかかいため	あつあげ かまぼこ ちくわ ささみカツ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	こめ	あぶら	573 17.1 1.6		はし	
水										しゅじつ		
24	ごはん	フォー ベトナムふうごはんのぐ バナナチップ	とりにく えび ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく しょうが バナナチップ	こめ フォー さとう	ごま ごまあぶら	602 26.0 1.7		はし	
木										かいそう		
25	むぎごはん	あきのみのりカレー ツナとやさいのソテー	ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ りんご にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ さつまいも	カレーウ あぶら	600 22.0 1.7		スプーン	
金										くだもの		
28	ごはん	マーボーなす しゅうまい むしもやし すじょうゆ	ぶたにく だいず あつあげ みそ しゅうまい	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	606 24.3 2.4		はし	
月										にゅうせいひん		
29	たてわりパン	コンソメスープ ミートパンのぐ ミルクコーヒ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	はくさい たまねぎ にんにく しょうが	パン パンこ じゃがいも ミルク	あぶら	614 27.4 3.2		はし	
火										やさい		
30	ごはん	かんこくふうのもの くきわかめあえ	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ キムチ にんにく キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	567 22.8 2.1		はし	
水										たまご		
31	ごはん	ABCスープ かぼちゃひきにくフライ コーンソテー	とりにく かぼちゃひき肉フライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし	こめ マカロニ	あぶら	572 17.4 1.4		はし	
木										まめるい		

* 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。