

令和7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	水	ごはん	にくだんごのうまい	とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ししいたけ	こめ じゃがいも	あぶら	603		はし
		やさいのレモンいため	あつあげ		さやいんげん	キャベツ とうもろこし	こんにやく さとう		22.8			
2	木	ごはん	キムチなべ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ はくさい だいこん	こめ	ごまあぶら	573		はし
		チョレギサラダ	すいぎょうざ	わかめ のり	にら	えのきたけ ししいたけ キャベツ	こんにやく		21.4			
3	金	ごはん	みそしる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	こめ	あぶら	546		はし
		ぶたにくとやさいのスタミナいため	みそ ぶたにく	わかめ	ピーマン	キャベツ にんにく	さとう		25.0			
6	月	ごはん	おつきみじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ	こめ	ごま	609		はし
		いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	こんぶ	ねぎ	しいたけ キャベツ	さいとも		23.2			
7	火	パン	もずくとおおむぎのスープ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく	パン	レーズンクリーム	642		はし
		ミートマカロニ	ぶたにく	もずく	パセリ	きゅうり	おおもむぎ	マカロニ	オリーブオイル	26.4		
8	水	むぎごはん	あきのみりカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ	こめ	カレールウ	600		はし スプーン
		ツナとやさいのソテー	まぐろみずに	にら	こまつな	しょうが キャベツ	むぎ	あぶら	22.6			
9	木	ごはん	おじゃがもちじる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	こめ	あぶら	594		はし
		シャキシャキそぼろどんぐり	みそ だいたミート		さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ	おじゃがもち		23.9			
10	金	ごはん	クイッティオスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ	あぶら	621		はし
		げんきもりりフライ	レバーたつたあげ	こまつな	えだまめ	クイッティオ	さとう		25.9			
14	火	パン	ポトフ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン メープルシロップ	あぶら	640		はし
		メープル&マーガリン	ぶたにくのナポリタンソテー	ウインナー	ブロッコリー	きりぼしだいこん しめじ	じゃがいも	マーガリン	27.2			
15	水	小ごはん	きつねうどん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ うどん		578		はし
		やさいのマヨネーズいため	あぶらあげ		れんこん ごぼう	さとう	あぶら		23.3			
16	木	ごはん	にこみおでん	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たくあん	こめ こんにやく	ごま	582		はし
		たくあんのごまいため	ちくわ	こんぶ	きゅうり	さいとも	ごまあぶら		23.1			
17	金	ごはん	とうにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	ごまあぶら	561		はし
		いかメンチカツ	とうにゅう みそ		たまねぎ	さとう			18.6			
20	月	ごはん	とりすき	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ	こめ ふ	あぶら	568		はし
		きりぼしだいこんのはりはりづけ	あつあげ		しろねぎ きりぼしだいこん	こんにやく			21.2			
21	火	小パン	たらこスパゲティ	たらこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	パン	くらまめきなこクリーム	606		はし
		だいたミート	ベーコン	こまつな	だいこん きゅうり	スパゲティ	ドレッシング	オリーブオイル	23.4			
22	水	ごはん	ごまみそに	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま	580		はし
		やさいのうめおかかあえ	みそ ちくわ	さやいんげん	たまねぎ	こんにやく	あぶら		24.4			
23	木	ごはん	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう	こめ こんにやく	ごま	555		はし
		やきししゃも	みそ ししゃも	ねぎ	じゃがいも	あぶら			23.7			
24	金	ごはん	サンラータン	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ	ごまあぶら	626		はし スプーン
		ぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	にんじん	にんにく	さとう	ラー油		22.0			
27	月	ごはん	マーボーナス	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす	こめ	あぶら	612		はし
		けんさんしゅうまい	みそ		たまねぎ たけのこ	でんぶ			25.3			
28	火	パン	ジュリエンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン じゃがいも	マーシャルピーンズ	726		はし
		とりにくのマーメレードソース	とりにく	こまつな	たまねぎ とうもろこし	マーメレードジャム			30.7			
29	水	ごはん	コーンスープ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ごまあぶら	572		はし
		キンパのぐ	ベーコン	のり	パセリ こまつな	とうもろこし にんにく	ごま		23.3			
30	木	ごはん	だまこじる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう	こめ		578		はし
		とりつくね	とりつくね	のり	しめじ しろねぎ	だまこもち			21.8			
31	金	ごはん	abcスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	こめ マカロニ	あぶら	661		はし スプーン
		いわしのアングレーズ ミニマト	いわし	ミニマト	はくさい	さとう パンこ	ミックスベリープリン		23.1			

* 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。