

令和7年11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 (曜日)	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類			
4 火	しょうパン レーズンクリーム	ナポリタンスパゲッティ やさいのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ	パン スパゲッティ	レーズンクリーム あぶら	646 26.2 2.5		はし
5 水	ごはん	すいぎょうざスープ じゃがぶたキムチ	すいぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ はくさいキムチ	こめ じゃがいも	ごまあぶら	556 23.9 2.1		はし
6 木	ごはん	もずくじる やきぐりのコロッケ こんにやくソテー	とうふ かまぼこ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが	こめ さとう やきぐりコロッケ こんにやく	あぶら ごまあぶら	585 19.6 1.5		はし
7 金	むぎごはん	まめカレー ひじきサラダ	とりにく だいず ひよこめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ごま ソエツグマヨネーズ	620 22.8 2.0		はし
10 月	ごはん	ビーフンスープ ガパオライスのぐ フルーツあんぱんプリン	とりにく かまぼこ ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく	こめ さとう ビーフン	あぶら	594 23.9 1.8		はし スプーン
11 火	パン	コンソメスープ ミートパンのぐ ミルメークコーヒー	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パン じゃがいも パンこ ミルメーク	あぶら	637 29.9 3.2		はし
12 水	ごはん	マーボーだいこん はるまき もやしのしおいため	ぶたにく あつあげ みそ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん たまねぎ しいたけ しろネギ しょうが にんにく もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	672 22.0 1.8		はし
13 木	ごはん	みそじる いわしのみぞれに やさいのおかかいため	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ かつおぶし いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう わかめ	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	590 23.5 2.5		はし
14 金	ごはん	しらたまだんごじる ぶたにくのしょうがいため りんご	かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん しいたけ たまねぎ しょうが りんご	こめ しらたまだんご さとう	ごま あぶら	578 24.3 1.6		はし
17 月	ごはん	とうふじる れんこんコロッケ ゆずきちあえ	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり はくさい ゆず	こめ さとう れんこんコロッケ	あぶら	584 21.2 1.6		はし
18 火	しょうパン けんさん いちごジャム	とりぞうすい ぶたごまれんこん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	パン いちごジャム こめ こんにやく さとう	ごま あぶら	564 29.4 2.2		はし
19 水	しょうごはん	かやくうどん けんさんあつやきたまご ピリからきゅうり	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	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	601 26.2 2.6		はし
20日は、やまぐちきょうどりのひです。											
20 木	ごはん	けんちょう ゆかりひじき ぶちうまやまぐちなっとう	とりにく とうふ あぶらあげ なっとう ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき しらすばし	にんじん さやいんげん	だいこん あかしそ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	582 25.7 1.9		はし
21 金	ごはん	おのちやめんじる にくだんごのあまずあん やまぐちけんさんみかんゼリー	とうふ かまぼこ チキンボール	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ	こめ さとう でんぶん おのちやめん みかんゼリー		580 21.4 1.6		はし スプーン
25 火	パン りんごジャム	はくさいのクリームに キャベツときゅうりのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン りんごジャム こむぎこ	バター ドレッシング	640 25.3 2.5		はし スプーン
26 水	ごはん	さつまいものみそじる しろみさかなのてんぷら ごまあえ	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ しろみさかなのてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	651 24.3 2.3		はし
27 木	ごはん	トック ビビンバのぐ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ さんざい もやし しょうが にんにく	こめ トック さとう	ごま ごまあぶら	575 22.9 1.7		はし
28 金	ごはん わかめふりかけ	にくじゃが やさいのじゃこいため	ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう しらすばし わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	567 23.8 1.7		はし

↑
ち
さ
ん
ち
し
ょ
う
し
ょ
う
か
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。