

令和7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)					
2月	ごはん	ワンドンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ	あぶら	584		はし	
		チンジャオロース	ぶたにく			ピーマン	しいたけ	しょうが	ワンドン	さとう	21.2			にゅうせいひん
		バナナチップス					たけのこ			1.5				
3火	しょうパン りんごジャム	やきそばふうスバゲッティ 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	パン	りんごジャム	あぶら	612		はし
					ごぼう	キャベツ	スバゲッティ	ごま	24.8	ノンエッグマヨネーズ				
						きゅうり			2.7		きのこるい			
4水	むぎごはん	ちくぜんに ゆかりひじき	とりにく あつあげ ひらてん ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき しらすばし	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	こめ むぎ こんにやく さといも さとう	あぶら ごま	566	21.7	1.7		はし	
5木	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、みそ あぶらあげ 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		552	25.5	2.5		はし	
6金	ごはん	わかめスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	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 えのきたけ しろネギ しょうが にんにく もやし とうもろこし きゅうり	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	654	22.9	2.0		はし	
9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 さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら ドレッシング	572	22.7	1.2		はし	
10火	パン マーシャルビーンズ	マカロニスープ ハンバーグ むしやさい ケチャップソース	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	パン マカロニ	マーシャルビーンズ	683	27.5	2.8		はし	
11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 にんにく しょうが ズッキーニ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	586	21.6	1.6		スプーン	
12木	わかめごはん	とうふじる アジのなんばんづけ	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	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	あぶら	571	23.9	2.6		はし	
13金	ごはん	おじゃがもちじる ぶたどんのぐ	とうふ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう こんにやく おじゃがもち	あぶら	578	23.9	2.5		はし	
16月	ごはん	なめこのみそしる ぶたにくのしょうがいため うべさんあじつけのり	あつあげ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	なめこ にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しょうが	こめ さとう	ごま あぶら	575	26.2	2.2		はし	
17火	パン けんさんぼんかんジャム	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 ぼんかんジャム じゃがいも	オリーブオイル あぶら	645	27.1	2.8		はし	
18水	しょうごはん	わかめうどん けんさんチキンカツ ピリからきゅうり	とりにく あぶらあげ かまぼこ チキンカツ	ぎゅうにゅう 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	あぶら ごまあぶら	610	25.7	2.6		はし	
19木	ごはん	たまごとコーンのスープ ぶたにくとやさいのみそいため やまぐちけんさんりんごゼリー	たまご ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ たけのこ	こめ さとう でんぶん りんごゼリー	あぶら	581	23.9	1.8		はし スプーン	
20金	ごはん	とうにゅうみそしる ひじきごはんのぐ けんさんあつやきたまご	とうふ、とうにゅう あぶらあげ みそ だいず とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき あつやきたまご	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	620	26.9	2.8		はし	
23月	ごはん	はるさめスープ キムタクごはんのぐ はちみつレモンゼリー	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ キムチ たくあん きりぼし だいこん もやし	こめ はるさめ さとう はちみつレモンゼリー	ごまあぶら	619	20.6	2.8		はし スプーン	
24火	パン いちごジャム	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 かいそうサラダ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン イチゴジャム じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	657	23.2	2.5		スプーン	
25水	ごはん	おのちやめんじる しろみざかなフライ くきわかめあえ	とりにく かまぼこ しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ おのちやめん	あぶら ごま	582	24.7	1.7		はし	
26木	ごはん	ごまみそに いわしのみぞれに ミニトマト	とりにく ちくわ あつあげ 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	たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	659	24.9	1.7		はし	
27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 だいず ぎゅうにゅう 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 あぶら	564	26.8	3.1		はし スプーン	
30月	ごはん	マーボナス けんさんシューマイ むしもやし すじょうゆ	ぶたにく 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	612	25.3	2.4		はし	

↑はとくちのけんこうしゅうかん↓

↑ちさんちしゅうかん↓