

令和7年7・8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	2群	3群	4群	5群	6群			
			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 火	パン マーシャルピーンズ	ジュリエンスープ ぶたにくのナポリタンソテー	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん しめじ グリーンピース とうもろこし	パン じゃがいも さとう	マーシャルピーンズ あぶら	622 25.6 3.2		はし
2 水	ごはん	サマーにくじゃが ハムサラダ	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも	カレールウ あぶら ドレッシング	587 23.3 1.4		はし
3 木	ごはん	なつやさいのみそしる さばのおろしに たくあんのごまいため	とうふ みそ あぶらあげ さばのおろしに	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ なす きゅうり たくあん	こめ	ごま ごまあぶら	583 23.9 3.0		はし
4 金	ごはん	たなばたじる ほしのコロツケ やさいのじゃこいため たなばたゼリー	うおそうめん とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ ふ コロツケ さとう ゼリー	あぶら	672 21.8 1.9		はし にゅうせいひん スプーン
7 月	ごはん	にくだんごのうまに わかめのすのもの	とりにく ミートボール あつあげ 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 じゃがいも こんにやく さとう		572 22.4 1.4		はし
8 火	しょうパン レーズンクリーム	ミートソーススパゲティ ツナとえだまめのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ レーズンクリーム あぶら ドレッシング		659 30.7 2.6		はし
9 水	ごはん	まろやかたんたんスープ ぶたにくとやさいのスタミないため フルーツあんにんプリン	とりにく とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ	こめ はるさめ さとう フルーツあんにんプリン あぶら	ごま ラーゆ ごまあぶら	587 24.3 1.7		はし スプーン
10 木	ごはん	もずくとおおむぎのスープ さかなのチリソース	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	571 23.2 1.9		はし
11 金	ごはん	すましじる いわしのしょうがに ぶたにくとごぼうのいりに	とうふ かまぼこ いわししょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	592 25.9 1.7		はし
14 月	ごはん	なすとトマトのカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす もも みかん パイン	こめ じゃがいも ゼリー	カレールウ あぶら	611 20.6 1.5		スプーン
15 火	パン くろまめきなこクリーム	かぼちゃのミルクスープ ポテとおこめのささみカツ コーンソテー	ベーコン ささみカツ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	パン	くろまめきなこクリーム あぶら	728 20.9 2.8		はし
16 水	ごはん	ちゅうかどんのぐ バンサンスー	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ	こめ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら	546 23.9 2.6		はし
17 木	ごはん	みそしる スタミなっとう ミニトマト	とうふ みそ あぶらあげ なっとう ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま	584 27.0 2.1		はし にゅうせいひん
↓8月											
25 月	むぎごはん	ポークハヤシ コロコロソテー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく えだまめ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	ハヤシルウ	616 22.9 2.1		スプーン
26 火	パン	やさいスープ チリコンカン	とりにく ぎゅうにく だいず ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	571 27.4 2.7		はし
27 水	ごはん	わかめスープ ブルコギ プリン	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく とうもろこし	こめ はるさめ さとう プリン	あぶら	602 21.3 1.9		はし スプーン
28 木	ごはん	たにんどのぐ こまつなののりあえ	ぶたにく たまご かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん		540 25.6 1.8		はし
29 金	ごはん	とうにゅうみそしる いわしのうめに こんにやくのおかかに	とうふ あぶらあげ とうにゅう ぶたにく いわしのうめに かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら	625 29.5 2.3		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。