



令和3年 9月 給食献立予定表

下関市立宇賀小学校



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 お家でとろう	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 お家でとろう						
1 水	ごはん 牛乳 ☆かぼちゃのみそしる さかなのてりやき きりぼしきんぴら	油揚げ、豆腐、麦 みそ、メルルー サ、牛肉、さつま 揚げ	牛乳	米、強化米、砂糖	ごま、油、ごま油	かぼちゃ、ねぎ、 にんじん、さやい んげん	えのきたけ、たま ねぎ、しょうが、 切り干し大根、し らたき、ごぼう	632 kcal 26.8 g 海そう類	21 火	☆さつまいもごはん 牛乳 しらたまだんごじる とりのしおこうじやき ミニトマト	牛乳	米、強化米、さつ まいも、白玉もち	ごま	ねぎ、ミニトマト	だいこん、ごぼう	648 kcal 25.5 g 葉物野菜	
2 木	パン 牛乳 ソーススパゲティ フルーツしらたま	豚肉、かまぼこ	牛乳	パン、スパゲッ ティ、白玉もち、 砂糖	油	にんじん、ピー マン	キャベツ、たまね ぎ、エリンギ、パ ナナ、みかん、パ インアップル、も も	652 kcal 23.6 g 魚介類	22 水	ごはん 牛乳 とうふのみそしる さばのソースに すのもの	豆腐、油揚げ、麦 みそ、さば	牛乳、わかめ	米、強化米、でん ぶん、砂糖	油	ねぎ	だいこん、えのき たけ、しょうが、 キャベツ、きゅう り	657 kcal 26.1 g 緑黄色野菜
3 金	ハヤシライス 牛乳 じゃがいもの シャキシャキサラダ	牛肉、豆乳	牛乳	米、強化米、麦、ハ ヤシルウ、じゃが いも、砂糖	油、ごま油	にんじん	たまねぎ、エリン ギ、グリーンピー ス、にんにく、 きゅうり、とうも ろこし	650 kcal 20.1 g 緑黄色野菜	27 月	ごはん 牛乳 ●おきなわそばじる ●ゴーヤーチャンプルー	豚肉、かまぼこ、 まぐろ油漬、鶏 卵、豆腐、かつお ぶし	牛乳	米、強化米、沖繩 そば、砂糖	油	にんじん、ねぎ	たまねぎ、にがう り、もやし	620 kcal 24.5 g 根菜類
6 月	●鶏飯(けいはん) 牛乳 ●きびなごフライ ☆ぶどう	鶏肉、鶏卵	きざみ焼のり、牛 乳、きびなごフライ	米、強化米、砂糖	油	にんじん、ねぎ	つぼ漬、しいた け、ぶどう	697 kcal 24.1 g 野菜	28 火	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる さけのしおやき ひじきのいために	油揚げ、麦みそ、 さけ、鶏肉、大豆、 さつま揚げ	牛乳、ひじき	米、強化米、じゃ がいも、砂糖	ごま油	ねぎ、にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、えのき たけ、しらたき	609 kcal 27.6 g 種実類
7 火	当日やきパン ブルーベリージャム 牛乳 やさいのカレーに ほうれんそうのサラダ	牛肉、ベーコン、 いんげん豆、ひよ こ豆	牛乳	パン、ブルーベ リージャム、じゃ がいも、カレール ウ、砂糖	油	にんじん、トマ ト、ピーマン、ほ うれんそう	たまねぎ、なす、 キャベツ、とうも ろこし	625 kcal 23.5 g 種実類	29 水	ごはん 牛乳 うまに のりごまあえ	鶏肉、ちくわ、生 揚げ	牛乳、のり	米、強化米、じゃ がいも、砂糖	油、ごま	にんじん、さやい んげん、こまつな	こんにゃく、ごぼ う、たけのこ、し いたけ、キャベツ	618 kcal 23.4 g 果物
8 水	ごはん 牛乳 たまごとじゃがいものスープ さかなのちゅうかやき ミニトマト	鶏卵、ホキ	牛乳	米、強化米、じゃ がいも、でんぶ ん、砂糖	ごま油、ごま	こまつな、にんじ ん、ミニトマト	もやし、しめじ、 しょうが、にんに く、たまねぎ	581 kcal 25.8 g 大豆製品	30 木	パン マーマレード 牛乳 ●トマトのスープ ●フィッシュ&チップス	鶏肉、ホキ、鶏卵	牛乳	パン、マーマレー ド、小麦粉、でん ぶん、フライドポ テト	油、タルタルソー ス(卵なし)、油	トマト、ほうれん そう	キャベツ、しめ じ、にんにく	710 kcal 26.8 g 大豆製品
9 木	ごはん 牛乳 にくやさいため うめごまひじき ☆なし	豚肉、生揚げ、赤 みそ	牛乳、ひじき	米、強化米、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマ ン	キャベツ、たまね ぎ、たけのこ、エ リンギ、しょう が、にんにく、な し	666 kcal 25.0 g いも類	<div data-bbox="1507 1087 2211 1270" data-label="Complex-Block"> <p>※十五夜 21日</p> <p>お知らせ ●鹿児島県の料理 6日</p> <p>●沖縄県の料理 27日</p> </div>			<div data-bbox="2226 1087 2804 1291" data-label="Complex-Block"> <p>めざましスイッチ朝ごはん</p> <p>朝ごはんは1日のはじまり しっかり食べて脳・腸・体に "おはよう!"スイッチ 朝食に野菜料理をプラスすると 1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます</p> </div>					
10 金	たかなピラフ 牛乳 ☆とうがんとさけのスープに はちみつレモンゼリー	ベーコン、さけ、 ひよこ豆	牛乳	米、強化米、じゃ がいも、はちみつ レモンゼリー	ごま油	高菜漬、にんじ ん	エリンギ、とうが ん、キャベツ、た まねぎ、グリーン ピース、にんにく	660 kcal 23.0 g 海そう類									
13 月	ごはん 牛乳 キムチにくじゃが ピーマンサラダ	豚肉、生揚げ	牛乳	米、強化米、じゃ がいも、砂糖、 ピーマン	油、ごま油	にんじん	白菜キムチ、はく さい、しらたき、 たまねぎ、きゅう り、もやし、とう もろこし	669 kcal 22.5 g 緑黄色野菜	<div data-bbox="1507 1312 2003 1470" data-label="Text"> <p>「まごわやさしい」は、 まご(孫)にやさしい!</p> </div>			<div data-bbox="2018 1333 2804 1984" data-label="Complex-Block"> <p>ま = 豆 良質なたんぱく源、成長ビタミンともいわれるビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。</p> <p>ご = ごま 植物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。</p> <p>わ = わがめ海そう 各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり。</p> <p>や = 野菜 ビタミン類はもちろん、酵素を作り、からだの抵抗力もアップ。</p> <p>さ = 魚 EPA、DHAなどが豊富、血管を丈夫にする。</p> <p>し = しいたけ(きのこ) 食物繊維がたっぷり、骨も丈夫に。</p> <p>い = いも いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくい。炭水化物はエネルギー源に。</p> </div>					
14 火	ちゅうかどんぶり 牛乳 ねぎのパンバンジーサラダ	豚肉、かまぼこ、 いか、うずら卵、 ささみ	牛乳	米、強化米、砂糖、 でんぶん	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲ ンサイ、ねぎ	キャベツ、たけの こ、たまねぎ、 しょうが、しいた け、もやし	640 kcal 25.2 g 果物									
15 水	ごはん 牛乳 ☆なすのみそしる いわしのかぼすレモンに くきわかめあえ	豆腐、油揚げ、麦 みそ、さんまかぼ すレモン煮	牛乳、わかめ佃煮	米、強化米、砂糖	ごま	ねぎ、こまつな	なす、たまねぎ、 キャベツ	643 kcal 22.4 g 根菜類	<div data-bbox="1507 1480 2003 1858" data-label="Text"> <p>9月には敬老の日があります。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化の素晴らしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪の摂り過ぎになりやすい現代日本の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べてくださいね。</p> </div>								
16 木	パン/いちごジャム 牛乳 キャベツのスープ ハンバーグのソースかけ こふきいも	鶏肉、ハンバーグ	牛乳	パン、イチゴジャ ム、砂糖、じゃが いも	オリーブ油	にんじん、水菜、 パセリ	キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ	645 kcal 25.9 g 魚介類									
17 金	☆えだまめとゆかりのごはん 牛乳 ☆とうがんとなまあげのそばそに ごまあえ オレンジ	生揚げ、豚肉、さ つま揚げ	牛乳	米、強化米、砂糖	油、ごま	ゆかり、にんじ ん、さやいんげ ん、ほうれんそう	えだまめ、とうが ん、こんにゃく、 キャベツ、もやし、 オレンジ	623 kcal 24.2 g 乳製品									

