

Table with columns for Date, Meal Name, Ingredients (1-6 groups), Seasonings, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt).

宇部小6年生リクエスト献立「みんな大好き!秋の給食!」

Table for 5月 (May) menu items including 鶏肉のバジルソース焼き, 春雨サラダ, なめこのみそ汁, and フルベリータルト.

Table for 6月 (June) menu items including コッペパン, ウィンナー卵焼き, 大根サラダ, ミネストローネ, グレーフルーツ(小)チョコレートパテ, and グレーフルーツ(中)マッシュピーンス.

Table for 7月 (July) menu items including しゃもんの南蛮漬け(2尾), フロコリーのごま和え, にらたま汁, and ミニトマト(小)1/2.

Table for 8月 (August) menu items including チンジャオロース, ポテトサラダ, チンゲン菜とエビのスープ, and ミニピーチゼリー.

Table for 9月 (September) menu items including うずら卵串フライ, ほろれん草のナムル, マーボー大根スープ, and お月見団子(みだらし).

Table for 12月 (December) menu items including ちくわの端切揚げ, キャベツのごまサラダ, 煮込みうどん, and グレーフルーツ.

夏井小5・6年生リクエスト献立「秋のかわりを感じよう」

Table for 13月 (March) menu items including さんまの塩焼き, すき昆布の煮つけ, さつま汁, and オレンジ/ミルメークコーヒー.

Table for 14月 (April) menu items including きのごりソースハンバーグ, わかめのサラダ, なすのみそ汁, and ミニトマト(小)1/2.

Information section including QR code, text about fish bones, and contact information for the center.

日 曜	こんだて名	主食食品とほたけ						調味料など		給食 栄養価	小学 校(高)	中学 校	
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力に変わる		添加物					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
三 崎 中 3 年 生 リ ク エ ス ト 献 立 「 多 国 籍 メ ニ ュ ー 」													
15	主食・飲み物	ごはん	ジャア(マスカット)	豚ひき肉 豚レバー 大豆	脱脂練乳	マスカット果汁	紫						
	主菜	ごはん	ガバオライスの具		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ	砂糖	大豆油(ごま油)	中華炒めだれ 酒 ハーブシーズニング バジル	エネルギー(Kcal)	663	718	
	副菜	中華風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 醤油 食塩	たんぱく質(g)	22.2	23.9	
	汁物	ワンタンスープ				長ねぎ たけのこ しいたけ	ワンタン	(ごま油)	中華だし 醤油 酒 食塩	脂質(g)	15.2	16.0	
	その他	なし				梨				食塩相当量(g)	2.2	2.3	
16	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	あとうる	にく 揚げ豆腐の肉みそかけ	生揚げ 鶏ひき肉 みそ	青しそ	長ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油	みりん	エネルギー(Kcal)	746	802	
	副菜	ごはん	さつまいも		にんじん	ごぼう 切干大根 とうもろこし きゅうり		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	26.1	27.6	
	汁物	かきたま汁		ほたて貝柱 卵	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉		かつおだし 酒 醤油 食塩	脂質(g)	24.7	25.4	
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			食塩相当量(g)	2.2	2.2	
19 月 敬 老 の 日													
20	主食・飲み物	黒糖	コッパン		牛乳		紫						
	主菜	たれ付き	肉団子(小1中2)	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが りんご	パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 バーム油	醤油 酢 ケチャップ 食塩	エネルギー(Kcal)	689	747	
	副菜	ひじきの	サラダ		ひじき	にんじん	大根 きゅうり 枝豆	砂糖	青しそドレッシング	たんぱく質(g)	30.9	33.1	
	汁物	クリーム	シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし しいたけ	じゃがいも	バター ホワイトルウ	チキンブイヨン コンソメ 食塩 胡椒	脂質(g)	27.2	28.7
	その他	オレンジ				オレンジ				食塩相当量(g)	3.1	3.4	
食 育 の 日 「 日 本 全 国 汁 巡 り ～ 輪 ご 探 し の 旅 ～ 」 (さ ぶ 汁 (宮 崎))													
21	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	チキン	カツ	鶏肉			水あめ 砂糖 パン粉 片栗粉	植物油脂	食塩	エネルギー(Kcal)	659	704	
	副菜	ほうれん	草のおかか	かつおぶし	厚うれん草	キャベツ もやし			味付きおかか	たんぱく質(g)	26.9	28.1	
	汁物	ざぶ	汁	生揚げ かまぼこ	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ しいたけ			煮干しパック 醤油 酒 みりん 食塩 (いりこだし)	脂質(g)	16.1	16.4	
	その他	グレー	フルーツ	かつおぶし	のり	しそ 梅 グレーフルーツ		ごま	うめじとみかかけ	食塩相当量(g)	2.2	2.4	
22	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	マーボー	なす	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ	にんじん	長ねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	大豆油 (ごま油)	食塩 トウバンジャン 醤油 テンメシジャン	エネルギー(Kcal)	703	753	
	副菜	わかめ	のナムル		わかめ	キャベツ もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 食塩	たんぱく質(g)	25.8	27.6	
	汁物	こん	菜汁	油揚げ	にんじん	ごぼう れんこん 大根 長ねぎ しいたけ	じゃがいも		かつお厚削りパック 醤油 酒 みりん かつおだし 食塩	脂質(g)	15.7	16.4	
	その他	ブルー	ベリーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー・カシス果汁 ブルーベリー黒肉 アロエ	砂糖			食塩相当量(g)	3.0	3.1	
23 金 秋 分 の 日													
26	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	白身	魚フライ	たら			小麦粉 パン粉	大豆油		エネルギー(Kcal)	689	737	
	副菜	すき	昆布のサラダ		すき昆布	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	青しそドレッシング 醤油	たんぱく質(g)	25.4	26.9	
	汁物	白菜	と肉団子のスープ	肉団子	(乳)	にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ しいたけ	春雨 じゃがいも	コンソメ 醤油 食塩 胡椒	脂質(g)	15.3	15.6	
	その他	ミニ	レモンゼリー				レモン果汁	砂糖		食塩相当量(g)	2.3	2.4	
27	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	中華	丼の具	豚肉 いか えび うずらの卵	にんじん 絹さや	白菜 たけのこ	片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 中華だし オイスターソース 醤油 食塩	エネルギー(Kcal)	708	768	
	副菜	ほう	れん草のごま和え		ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま	醤油	たんぱく質(g)	31.3	34.1	
	汁物	じゃ	がれん草のみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	長ねぎ	じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)	脂質(g)	17.6	18.5	
	その他	ミニ	トマト(小1中2)		ミニトマト					食塩相当量(g)	3.1	3.2	
28	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	キャ	ベツメンカツ	鶏肉 豚肉		キャベツ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 醤油	エネルギー(Kcal)	731	777	
	副菜	野菜	のしも	肉団子	にんじん	ほうれん草	きゅうり もやし レモン果汁		めんつゆ	たんぱく質(g)	26.9	28.1	
	汁物	かし	わ汁	鶏肉 高野豆腐	にんじん	ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		かつお厚削りパック 酒 醤油 かつおだし 食塩	脂質(g)	19.3	19.7	
	その他	オレンジ				オレンジ				食塩相当量(g)	2.1	2.2	
久 慈 小 6 年 1 組 リ ク エ ス ト 献 立 「 人 気 給 食 メ ニ ュ ー 」													
29	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	味	付きゆでたまご	卵			砂糖		食塩	エネルギー(Kcal)	802	866	
	副菜	つ	ぼ漬け和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり つぼ漬け				たんぱく質(g)	23.5	24.6	
	汁物	あ	き秋のカレー	豚肉	にんじん	玉ねぎ しめじ なす にんにく	さつまいも	大豆油 カレール ウ 米粉カレール ウ カレーフレーク	コンソメ 中濃ソース ケチャップ	脂質(g)	3.1	3.3	
	その他	なし	梨			梨				食塩相当量(g)	2.5	2.8	
30	主食・飲み物	ごはん	牛乳		牛乳		紫						
	主菜	いわ	しの梅煮	いわし かつおぶし	わかめ	梅	砂糖 水あめ 片栗粉		醤油 梅酢 こんぶだし	エネルギー(Kcal)	664	729	
	副菜	わか	めもの酢の物		わかめ	にんじん	もやし 切干大根 きゅうり	砂糖	醤油 酢	たんぱく質(g)	28.3	31.5	
	汁物	鶏	すき煮	鶏肉 焼き豆腐	にんじん	白菜 こんにやく 長ねぎ しいたけ	麩 砂糖		醤油 酒 みりん	脂質(g)	14.8	16.2	
	その他	グレー	フルーツ			グレーフルーツ				食塩相当量(g)	2.3	2.6	

食育の日こんだて 令和4年度テーマ
日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和4年度のテーマは、「日本各地 汁巡り～わんご探しの旅～」です。毎月1つの県の代表的な汁物を給食として提供します。

〈ざぶ汁〉 (宮崎)

今月は、宮崎県のざぶ汁です。根菜類の野菜などの色々な食材を「ざぶざぶ」煮ることからこの名前がついたとされています。手に入りやすい食材で作られていることから、年中食べることができます。行事食というよりは、日常の家庭料理として食われています。入れる具材が多いため、家にある身近な具材で代用して作るすることができます。



1ヶ月平均	712	769
エネルギー(Kcal)	26.6	28.7
たんぱく質(g)	19.2	20.2
脂質(g)	2.5	2.8
食塩相当量(g)		