

平成30年10月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 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 油種類	塩分 (g)	
2 (火)	むぎごはん	あきのみりカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりに ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム えだまめ	ごぼう だいこん	こめ	あぶら カレールー	709 17.8 1.9	しゅじつ
3 (水)	しょうパン	いろいろうどん マヨネーズいため	はし	とりに あぶらあげ ロースハム	わかめ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しめじ れんこん コーン	ごぼう だいこん	パン マヨネーズ とん		595 24.7 2.9	さかな
4 (木)	ごはん	ぶたじる いわしのおろしに ひがしきわミニトマト	はし	どうふ ぶたにく みそ いわしのおろしに	にんじん ねぎ ミニトマト	ごぼう だいこん	ごぼう だいこん	こめ さつまいも こんにやく		630 25.7 2.1	野菜
5 (金)	ごはん あじつけのり	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう きりぼだしこんのあますに	はし	ぎゅうにく なまあげ たまご	にんじん ねぎ しらすほ	ごぼう たまねぎ きりぼだしこん キャバツ	ごぼう たまねぎ きりぼだしこん キャバツ	こめ あぶら ごま さとう		594 23.2 1.5	にゅうせいひん
9 (火)	ごはん	はものつみれじる しゃきしゃきどんぶりのぐ ぶどう	はし	はち みそ ぎゅうにく	にんじん ねぎ いんげん	ごまつな はくさい たまねぎ きりぼだしこん コーン ぶどう	ごまつな はくさい たまねぎ きりぼだしこん コーン ぶどう	こめ でんぶん さとう		594 23.1 2.1	かいそう
10 (水)	パン ブルーベリージャム	どうぶじる げんきもりもりフライ	はし	どうふ かまぼこ とりに みそ	にんじん わかめ ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	パン じゃがいも ジャム	あぶら	664 29.4 2.6	さかな
11 (木)	ごはん	あつあげのちゅうかに こーやチャンブル	はし	なまあげ こうやとらふ いか オイスターソース たまご	にんじん ねぎ	はくさい たけのこ にんにく しいたけ もやし	はくさい たけのこ にんにく しいたけ もやし	こめ ごまあぶら さとう		643 30.9 1.0	しゅじつ
12 (金)	ごはん	かきたまじる さけごはんのぐ おのちやムース	はし スプーン	さけ たまご どうふ かまぼこ	にんじん ねぎ しらすほ	たかなづつ たまねぎ しいたけ	たかなづつ たまねぎ しいたけ	こめ ごま でんぶん		630 25 2.0	いも
15 (月)	ごはん	あきのふきよせに ほうれんそうのごまいため	はし	ひらてん とりに	にんじん ねぎ ほうれんそう	いんげん れんこん しいたけ ごぼう だいこん キャバツ	いんげん れんこん しいたけ ごぼう だいこん キャバツ	こめ さとう こんにやく ごまくり さといも	あぶら ごまくり	603 19.8 1.1	まめ
16 (火)	ごはん	どうにゅうじる しろみさかなのこうそうフライ ゆかりあえ	はし	どうふ あぶらあげ どうにゅうみそ しろみさかなフライ	にんじん ねぎ ゆかり	たまねぎ きゅうり ゆかり	たまねぎ きゅうり ゆかり	こめ あぶら じゃがいも		671 25.5 2.1	くだもの
17 (水)	しょうことうパン	たらこスパゲティ カラフルソテー オレンジ	はし	たらこ ベーコン とりに	にんじん ごまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ごまつな セロリ コーン オレンジ	たまねぎ えのきたけ ごまつな セロリ コーン オレンジ	ことうか スパゲティ	あぶら	652 25.5 2.7	しゅじつ
18 (木)	ごはん	おのちやめんじる オイスターソースいため ヨーグルト	はし スプーン	どうふ とりに みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん キャバツ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	だいこん キャバツ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう	あぶら さとう	615 23.7 1.7	やさしい
19 (金)	ごはん	ビーフンスープ やきぎょうざ チンゲンサイのソテー	はし	ぶたにく きよつぎ ウィンナー	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン キャバツ	たまねぎ もやし コーン キャバツ	こめ あぶら ビーフン		595 19.3 1.0	くだもの
23 (火)	ごはん	にくワンタンスープ さんまとこんさいのあげがらめ	はし	ぶたにく さんま	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ もやし くらげ れんこん ごぼう	たまねぎ もやし くらげ れんこん ごぼう	こめ あぶら ワンタン さとう		607 22.2 1.1	いも
24 (水)	まるがたパン スライスチーズ	しろはなまめのポタージュ ハンバーグきのこソース	はし	しろいんげんまめ しろはなまめ ベーコン	パセリ にんじん チーズ ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム しめじ	たまねぎ マッシュルーム しめじ	パン マーガリン こむぎこ さとう		754 33.5 2.7	かいそう
25 (木)	ごはん	すきやき たくあんときゅうりのごまいため とくさりんごゼリー	はし スプーン	ぎゅうにく なまあげ しらすほ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう たくあんづけ きゅうり	たまねぎ はくさい ごぼう たくあんづけ きゅうり	こめ ごま こんにやく ごまあぶら やきふ ゼリー		607 21.5 2.6	くだもの
26 (金)	あきのかおりごはん	けんちんじる いわしのいそかフライ ひがしきわミニトマト	はし	どうふ とりに いそかフライ	にんじん ねぎ ミニトマト	ごぼう しいたけ しめじ だいこん	ごぼう しいたけ しめじ だいこん	こめ むぎ あぶら くり さいも こんにやく		584 22.5 1.5	しゅじつ
29 (月)	ごはん	にくみおでん しおこんぶいため りんご	はし	なまあげ とりに ちくわ ずら たまご	にんじん ごま ごぼう	だいこん キャバツ もやし りんご	だいこん キャバツ もやし りんご	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	622 22.5 1.6	にゅうせいひん
30 (火)	さけわかめごはん	えびだんごじる ベーコンロール コーンソテー	はし	どうふ ベーコン えびボール ベーコンロール	チンゲンサイ さけわかめ わかめ	たまねぎ えのきたけ キャバツ コーン	たまねぎ えのきたけ キャバツ コーン	こめ バター		628 21.7 1.5	いも
31 (水)	パン	きのこシチュー かいそうサラダ ハロウィンデザート	はし スプーン	とりに きゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ エリンギ キャバツ きゅうり	たまねぎ しめじ エリンギ キャバツ きゅうり	パン こむぎこ バター	あぶら	23.3 26.4 2.1	さかな

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

*1日(月)は運動会振替休日のため、琴芝小学校給食はありません。

*5日(金)は琴芝小学校なかよしの給食はありません。

*22日(月)は参観日振替のため、琴芝小学校の給食はありません。

*24日(水)は、社会見学のため琴芝小学校1年生の給食はありません。

*30日(火)は、社会見学のため琴芝小学校3年生の給食はありません。

*31日(木)は、宿泊学習のため琴芝小学校5年生の給食はありません。

