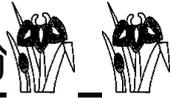


平成30年5月分



学校給食予定献立表

琴芝小学校

日にち	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	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)				
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				卵、大豆	牛乳、乳製品	肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油類	種実類	
1 (火)	ごはん	にらたまスープ やきぎょうざ ぶりからつけ おのちやムース	はし スプーン	たまご	わかめ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	じゃがいも	こまあぶら	629	魚	
2 (水)	パン	チンゲンサイのクリームに ひじきサラダ かしわもち	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	あぶら	688	種実	
7 (月)	ごはん	キーマカレー フルーツカクテル	はし スプーン	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	えだまめ	じゃがいも	あぶら	680	乳製品	
8 (火)	ごはん	にくじゃが あつやきたまご たけのこのとさに	はし	ぎゅうにく	かつおぶし	にんじん	たまねぎ	たけのこ	こんにゃく	あぶら	669	野菜	
9 (水)	しょうパン	わかたけうどん スナッフエンドウのソテー	はし	とりにく	わかめ	にんじん	スナッフえんどう	キャベツ	ジャム	うどん	596	くだもの	
10 (木)	ごはん	わかたけじる せつきあじフライ だいすのいそに	はし	どうぶ	わかめ	にんじん	たけのこ	ねぎ	こめ	あぶら	593	野菜	
11 (金)	ごはん	すいぎょうざスープ ほいこうろ オレンジ	はし	ぎょうざ	わかめ	にんじん	もやし	キャベツ	こめ	あぶら	626	海藻	
14 (月)	ごはん	おやこに きりほしだいこんのカレーいため	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも	あぶら	679	豆	
15 (火)	ごはん	みそしる ごもくきんぴら けんさんなっとう	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	ごぼう	じゃがいも	あぶら	680	魚	
16 (水)	パン	やきスパゲティ ころころソテー	はし	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	チョコクリーム	あぶら	670	海藻	
17 (木)	ごはん	マーボーどうぶ もやしとしおいため	はし	どうぶ	わかめ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	こめ	あぶら	590	乳製品	
18 (金)	ピースごはん	のりのすましじる けんさんぎゅうにくコロック ひじきソテー	はし	とりにく	わかめ	にんじん	グリーンピース	たまねぎ	えのきだけ	こめにゃく	604	果物	
21 (月)	ごはん	どうにゅうスープ あぶりてりやきチキン ひがしきわミニトマト	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	どうもろこし	じゃがいも	こめ	676	種実	
22 (火)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ そらまめのしおゆで	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	もやし	こめ	あぶら	610	海藻	
23 (水)	しょうパン	ちゃんぽん れんこんのごま炒め	はし	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ	たまねぎ	ジャム	こまあぶら	538	乳製品	
24 (木)	たけのこごはん	わかめスープ かほちゃフライ スナックアーモンド	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ	しめじ	こめ	あぶら	620	小魚	
25 (金)	ごはん	けんちんじる さばのみそに きゅうりとわかめのあますに	はし	どうぶ	わかめ	にんじん	だいこん	しいたけ	こめ	あぶら	612	果物	
28 (月)	ごはん	おのちやめんじる トントンれんこん	はし	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	れんこん	しょうが	こまあぶら	627	葉野菜	
29 (火)	ごはん	じゃがいもとたけのこのそぼろに やさいのじゃこいため	はし	あつあげ	しらすまし	いんげん	たけのこ	たまねぎ	こめ	あぶら	555	海藻	
30 (水)	せわりパン	ABCスープ チリコンカン ヨーグルト	はし スプーン	ベーゴ	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	あぶら	673	種実	
31 (木)	ごはん	やさいスープ ビビンバ オレンジ	はし スプーン	ぎゅうにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	こめ	こま	628	乳製品	

*牛乳は毎日つきます。

※16日の琴芝小学校3年生は社会見学のため給食がありません。

※29日の琴芝小学校5年生は社会見学のため給食がありません。

※31日の琴芝小学校6年生は修学旅行のため給食がありません。

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。