

令和3年5月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日(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) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	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		
6 (木)	ごはん	ごもくスープ ほいこうろう ひゅうがなつゼリー	はし スプーン	とうふ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	こめ さとう ゼリー	619 23.1 1.9	いも	
7 (金)	むぎごはん	いろいろまめカレー コーンサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんにく	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ	こめ カレールー ドレッシング じゃがいも	689 21.2 2.6	さかな	
10 (月)	ごはん	もずくスープ さかなのコーンクリームやき ミニトマト	はし	ベーコン とうふ ホキ	ぎゅうにゅう もずく あおのり	にんじん ねぎ ミニトマト	だいこん たまねぎ クリームコーン	こめ さとう	615 24.2 2.1	くだもの	
11 (火)	ごはん	ごもくマーボーとうふ シューマイ ゆでやさい	はし	とうふ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう シューマイ	にんじん ねぎ しょうが	ヤングコーン もやし たまねぎ きくらげ	こめ でんぷん さとう	639 27.4 1.6	乳製品	
12 (水)	しょうパン チョコスプレッド	かやくうどん チンゲンサイのソテー	はし	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん ねぎ	たまねぎ チンゲンサイ もやし	パン うどん さとう	617 28.8 2.8	海藻	
13 (木)	まめごはん	わかたけじる かぼちゃフライ ひじきソテー	はし	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ こまつな	えんどうまめ たけのこ かぼちゃフライ	こめ こんにゃく さとう	642 20.1 2.6	さかな	
14 (金)	ごはん	にくじゃが さばのみそに いそかえ	はし	ぎゅうにゅう あつあげ さばのみそに	ぎゅうにゅう のり	さやいんげん こまつな にんじん	にんじん たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	704 25.0 1.9	野菜	
17 (月)	ごはん	みそしる けんさんなつとう ごもくきんぴら	はし	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	にんじん わかめ さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	672 25.7 3.0	さかな	
18 (火)	ごはん	ミートボールのちゅうかに ひじきサラダ とうにゅうパンナコッタ	はし スプーン	チキンボール ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう スビ ひじき	にんじん きぬさや きゅうり	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも ドレッシング でんぷん	665 24.3 1.8	豆	
19 (水)	キャロットパン	わふうスパゲティ マヨネーズいため	はし	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきだけ たまねぎ キャベツ コーン にんにく れんこん ごぼう	キャロット スパゲティ マヨネーズ すりごま	643 24.0 3.1	乳製品	
20 (木)	ごはん	しんじゃがいものそぼろ煮 いわしのおろしに きゅうりのびりから	はし	あつあげ とりにく いわしのおろしに	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも ごま あぶら でんぷん	679 24.3 1.9	野菜	
21 (金)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ おのちゃムース	はし スプーン	とりにく ぶたにく おのちゃムース	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし きムチ チンゲンサイ	こめ あぶら ワンタン	651 21.3 1.8	いも	
24 (月)	ごはん	はっぼうさい やきぎょうざ きりぼしだいこんのナムル	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう ぎょうざ	にんじん きぬさや こまつな ピーマン もやし	たまねぎ キャベツ たけのこ コーン きりぼし だいこん	こめ ごま さとう	631 23.8 1.4	豆	
25 (火)	たけのこごはん	おのちやめんじる せつきあじフライ ミニトマト	はし	あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう いんげん わかめ かまぼこ	さやいんげん にんじん ねぎ ミニトマト	たけのこ しいたけ たまねぎ おのちやめ	こめ あぶら さとう	621 26.8 2.3	いも	
26 (水)	せわりパン	たまごスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ	はし	ベーコン たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう パセリ	たまねぎ えのきだけ	パン じゃがいも	677 26.4 2.4	さかな	
27 (木)	ごはん	とうにゅうみそしる にしよくあげ だいずのいそに	はし	とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり ひじき あおのり とうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも こむぎ こんにゃく	665 25.8 2.1	野菜	
28 (金)	ごはん あじつけのり	わかめスープ チャプチェ	はし	とりにく ぎゅうにゅう	のり	にんじん ねぎ しょうが	だいこん キャベツ しいたけ	こめ ごま あぶら さとう マロニー	596 20.0 1.9	いも	

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています