平成30年6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	ビタミン	（黄）エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質			炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）	
				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 種実類		
1（金）	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうサラダ	はし	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	すりごま ごまあぶら ドレッシング	644 23.3	魚
4（月）	ごはん	えびだんごじる とりにくのこんこんがらめ うまかてん	はし	えびボール とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら うまかてん	713 25.1	乳製品
5（火）	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう ピーマンじゃこいため オレンジ	はし	ぎゅうにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう たまねぎ オレンジ	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	602 23.3	海藻
6（水）	パン ソフトチーズ	コンソメスープ ラタトイユ ハンバーグ	はし	とりにく ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう ソフトチーズ	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	パン じゃがいも	あぶら	676 30.0	豆
7（木）	ごはん	かみなりじる いわしのうめに きりぼしだいこんのごまいため	はし	とうふ あぶらあげ みそ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん きりぼしだいこん	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	617 24.3	野菜
8（金）	むぎごはん	ひよこまめカレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	689 19.5	小魚
１１日～１５日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。 地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながることです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。											
11（月）	ごはん	かきたまじる たこカツ ちくわとわかめのあまずに	はし	とうふ たこカツ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ もやし	こめ さとう	あぶら	596 23.5	種実
12（火）	ごはん	ごまみそに ほうれんそうのおかかいため うべさんあじつけのり	はし	とりにく ちくわ だいず みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	すりごま	610 22.1	野菜
13（水）	パン いちごジャム	わかめうどん ちりめんじゃこのあつやきたまご きゅうりのピリからづけ	はし	とりにく かまぼこ ちりめんじゃこのあつやきたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	パン ジャム うどん さとう	ごまあぶら	577 25.3	豆
14（木）	ひじきごはん	みそしる いわくにれんこんコロッケ けんさんみかんゼリー	はし スプーン	とりにく とうふ みそ いわくにれんこんコロッケ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん ねぎ	しいたけ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ゼリー	704 21.8	乳製品
15（金）	ごはん	ちゅうかに おのちゃめんサラダ	はし	ぶたにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんにく きゅうり しょうが えだまめ	こめ さとう おのちゃめん	ごまあぶら ドレッシング	635 23.2	果物
18（月）	ごはん	おやこどんぶり ズッキーニのソテー	はし	とりにく たまご かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ズッキーニ キャベツ とうもろこし	こめ さとう でんぷん		603 23.5	種実
19（火）	ごはん	みそしる しろみさかなのこうそうフライ やさいのごまいため	はし	とうふ みそ しろみさかなこうそうフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	なめこ たまねぎ キャベツ	こめ	あぶら ごま	615 23.8	海藻
20（水）	しょうこくとうパン	カレーミートスパゲティ かりこりがらめ メロン	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく メロン	パン こくとう スパゲティ	カレールウ あぶら	724 29.0	乳製品
21（木）	ごはん	ちゅうかスープ タッカルビ ヨーグルト	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ にんにく もやし りんご にんにく	こめ はるさめ さつまいも	ごまあぶら ごま	625 21.9	豆
22（金）	ごはん	もずくスープ はるまき ひがしきわミニトマト	はし	ベーコン はるまき	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	587 15.5	魚
25（月）	ごはん	じゃがいものそぼろに さばのしおやき れいとうみかん	はし	なまあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ みかん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	710 28.8	葉野菜
26（火）	ごはん	はっぽうさい シューマイ ゆでもやし	はし	ぶたにく えび いか うずらたまご シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	こめ でんぷん	あぶら	584 24.7	海藻
27（水）	パン マーシャルビーンズ	ラビオリスープ ベーコンロール キャベツのカレーいため	はし	ウィンナー ラビオリ ベーコンロール	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	マーシャルビーンズ あぶら	622 23.0	豆
28（木）	ごはん	とうふじる あじのなんばんづけ えだまめのしおゆで	はし	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	656 24.0	野菜
29（金）	ごはん	はるさめスープ ぶたにくとやさいのばいにくいため れいとうパイン	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しめじ パイン うめ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	570 22.3	乳製品

*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。