

平成30年7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)	たんぱく質 (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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂			
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種実類			
2日(月)は地場産物100%給食の日です。宇部市産や山口県産の食材をたくさん使った献立になっています。												
2 (月)	ごはん	とうふじる そぼろごはんのぐ ひがしきわミニトマト	はし	とうふ あぶらあげ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ たかなづね	こめ じゃがいも さとう	あぶら	634 25.1		乳製品
3 (火)	ごはん	フォー ビビンバのぐ ヨーグルト	はし スプーン	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし たまねぎ しょうが にんにく さんさいみずな コーン	こめ フォー さとう	ごま あまあぶら	613 22.4		果物
4 (水)	パン	モロヘイヤスープ とりにくのマーマレードソース コーンソテー	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん モロヘイヤ キャベツ コーン	たまねぎ マーマレード キャベツ コーン	パン		653 27.0		種実
5 (木)	ごはん	なつやさいカレー コロコロソテー すいか	はし スプーン	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす グリーンピース にんにく しょうが すいか えだまめ コーン	こめ じゃがいも カレー	あぶら カレー	709 21.6		海藻
6 (金)	えだまめごはん	たなばたじる ほしのコロケ キャベツのごまいため たなばたデザート	はし スプーン	かまぼこ えびボール コロケ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ こまつな	こめ そうめん ゼリー さとう	ごま あぶら	752 25.2		小魚
9 (月)	ごはん	あなごどんぶり ぎゅうにくごまれんこん	はし	とりにく あなご たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ さとう こんにゃく	ごま あぶら	631 26.8		野菜
10 (火)	ごはん	とうがんスープ さばのカレーに ゆかりあえ	はし	ベーコン さばのカレー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	とうがん きゅうり えのきだけ しいたけ	こめ		637 21.1		豆
11 (水)	せわりパン	コンソメスープ ポイルウィンナー マッシュポテト 1食ケチャップ	はし	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも		605 27.7		海藻
12 (木)	ごはん	ぶたじる きすフライ きりぼしだいこんのあまずし れいとうみかん	はし	とうふ ぶたにく きすフライ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり みかん	こめ さつまいも こんにゃく さとう	ごま あぶら	699 26.4		種実
13 (金)	ごはん	マーボーどうふ やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく ぎょうざ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ でんぶん	ごまあぶら	644 26.8		いも類
17 (火)	ごはん	みそじる いわしのおろしに こんにゃくソテー	はし	とうふ あぶらあげ いわしのおろし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ こまつな	たまねぎ コーン	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	687 30.5		魚
18 (水)	しょうこくとうパン	ミートスパゲティ プチプチサラダ	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう パルメザン	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こくとうパン スパゲティ	あぶら	619 23.5		豆類
19 (木)	ナン	ABCスープ ドライカレー れいとうパイン	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パイン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ パイン	ナン カレー パン マカロニ		585 24.2		海藻

\*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。