

平成30年7月分

学校給食予定献立表

琴芝小学校

日付	主食	おかず	持つくるもの	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	
(曜日)				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質(g)
				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。宇都市産や山口県産の食材をたくさんつか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	きゅうにゅう ねギ ミニトマト	にんじん ねギ	たまねぎ たかなつけ	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	きゅうにゅう ヨーグルト ほうれんそう	にんじん ねギ	もやし しょうが さんさいみすい	たまねぎ にんにく	こめ フォー さとう	ごま あまあぶら	613 22.4	 果物
4 (水)	パインパン	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	きゅうにゅう	にんじん	キャベツ モロヘイヤ キャベツ	たまねぎ マーマレード コーン	パンパン		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 かほちや	きゅうにゅう トマト かほちや	にんじん トマト かほちや	グリンピース にんにく	たまねぎ にんにく	なす じやがいも だため	あぶら カレールウ	709 21.6	 海藻
6 (金)	えだまめごはん	たなばたじる ほしのコロッケ 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 コロッケ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ こまつな ねギ	にんじん ねギ	えだまめ しいたけ	たまねぎ キャベツ	なす コーン	ごま そうめん ゼリー	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	きゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	にんじん ねギ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ さとう	ごま こんにゃく	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 さばのカレーに	きゅうにゅう	にんじん	とうがん チングンサイ	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 ボイルワインナー 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	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうれんそう パセリ	コーン パン	パン		605 27.7	 海藻
12 (木)	ごはん	ふたじる きすフライ きりぼしだいこんのあまずに れいとうみかん	はし	とうふ ふたにく きすフライ	みそ きらほし ねギ	にんじん ねギ	ごぼう キャベツ みかん	だいこん きりぼしだいこん きゅうり	こめ さつまいも さとう	ごま あぶら	699 26.4	 種実
13 (金)	ごはん	マーぼーどうふ やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	とうふ ふたにく ぎょうざ	きゅうにゅう にら みそ	にんじん にら ねギ	しょうが たまねぎ にんにく	たけのこ しいたけ 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	みそしる 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 いわしのおろしに	みそ わかめ ふたにく	きゅうにゅう ねギ こまつな	かほちや ねギ	たまねぎ コーン	こめ	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 ふたにく ハールめん	きゅうにゅう ハールめん	にんじん ビーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こくとうパン スパゲティ きゅうり	パン	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 ふたにく ベーコン	きゅうにゅう ハールめん ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	しょうが キャベツ パン	ナン パン	カレールウ 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。