

平成30年9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)	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	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	塩分	
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種実類	(g)	
3(月)	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツミックス	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ にんにくもも	こめ	カレーパウダー	657	さかな
4(火)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ ぶどう	はし	あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ぶどう	こめ	ごま あぶら さとう	571	まめ
5(水)	しょうこくとうパン	おきなわそばじる ゴーヤチャンプル	はし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	パン	あぶら こくとう おきなわそば さとう	602	もすく
6(木)	ごはん	じゃがいものそぼろに ししよもてんぷら ミニトマト	はし	あつあげ	ぎゅうにゅう	さいゆいんげん	たまねぎ	こめ	あぶら	708	やさい
7(金)	ごはん	水ぎょうざスープ ぶたキムチ れいとうみかん	はし	すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ	あぶら	611	しゅじつ
10(月)	ごはん	なすのみそじる わふうおろしハンバーグ	はし	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす しめじ えのきたけ エリンギ	こめ	でんぷん	687	さかな
11(火)	ごはん	とうがんのうまに さばのカレーに れいとうパイン	はし	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん たまねぎ	こめ	さとう	765	かいそう
12(水)	しょうパン ブルーベリージャム	なすとひきにくのスバゲティ かぼちゃソテー	はし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	なす たまねぎ コーン	パン	バター ジャム	699	まめ
13(木)	ごはん	もすくスープ ぶたにくのしょうがやき なし	はし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ	ごま	584	さかな
14(金)	ごはん	ミネストローネ しろみさかなのラビゴットソース ひじきのり	はし	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく スッキーニ	こめ	あぶら マカロニ オリーブオイル	710	しゅじつ
18(火)	ごはん	はるさめスープ チンジャオロース チーズ	はし	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ	はるさめ さとう	655	さかな
19(水)	しょうバターしほりパン	かやくうどん れんこんのごま炒め ぶどう	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ ぶどう	バターしほりパン	ごま あぶら さとう	644	やさい
20(木)	ごはん	のりのすましじる さばのしおやき スッキーニのソテー	はし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん スッキーニ たまねぎ コーン	こめ		645	乳製品
21(金)	お月見献立 ごはん	つきみじる ひじきごはんのぐ つきみゼリー	はし スプーン	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき ねぎ	ごぼう だいこん えだまめ	こめ	あぶら ざといも こんにゃく さとうゼリー	695	くだもの
25(火)	チキンライス	ABCスープ かぼちゃオムレツ えだまめのおゆで	はし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	こめ	バター	601	やさい
26(水)	せわりパン	チーズスープ チリコンカン ヨーグルト	はし スプーン	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン	あぶら	659	さかな
27(木)	ごはん	マーボーなす ポークシューマイ もやしのレモン炒め	はし	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ にんにく もやし	こめ	ごまあぶら でんぷん	639	しゅじつ
28(金)	わかめごはん	とうふじる さんまのみぞれに ひがしきわミニトマト	はし	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ		586	いも類

\*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、入らないことがあります。

給食の停止について

欠席等により5日以上連続して給食の停止を希望される場合は、事前のお申し出により、給食の提供をやめ、学年末に減額清算を行うことができますので、学校にご連絡ください。

なお、臨時休業(休校・学年閉鎖・学級閉鎖等)の場合も減額清算の対象としますが、大雨・大雪・地震等により、やむを得ず、急きよ給食が中止となった場合は減額できない場合もありますのでご了承願います。