令和3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 （赤）体をつくる たんぱく質 １群 卵、大豆 肉、魚	（赤）体をつくる 無機質 ２群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	（緑）体の調子を整える ビタミン ３群 緑黄色野菜	（緑）体の調子を整える ビタミン ４群 その他の野菜 果物	（黄）エネルギーのもとになる 炭水化物 ５群 穀類、砂糖 いも類	（黄）エネルギーのもとになる 脂質 ６群 油脂 種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 塩分（g）	家庭でとりたい食品
1 （木）	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	ねぎ にんじん 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 コーン	こめ フォー さとう	ごま ごまあぶら	662 21.5 1.1	さかな
2 （金）	ごはん	さつま汁 さばのしおやき きりぼしだいこんのはりはりいため	はし	あぶらあげ あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	しめじ きりぼしだいこん	こめ さつまいも	ごま あぶら	693 27.8 2.2	海藻
5 （月）	ごはん	なつやさいカレー すいか ころころソテー	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 グリンピース トマト かぼちゃ	たまねぎ なすび 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	カレールウ あぶら	728 21.0 2.0	乳製品
6 （火）	ごはん	はっぽうさい やきぎょうざ ゆでもやし	はし	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎょうざ	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 コーン もやし	こめ でんぷん	あぶら	605 22.8 1.3	野菜
7 （水）	しょうパインパン	あまのがわスープ ほしのコロッケ ミニトマト　たなばたデザート	はし	ぶたにく コロッケ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ もやし チンゲンサイ	パインパン ビーフン ゼリー	あぶら	586 20.4 1.9	こざかな
8 （木）	ごはん	すいぎょうざスープ さばのカレーに ピーマンのじゃこいため	はし	ぎょうざ さばのかれーに	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ	こめ はるさめ	ごま ごまあぶら	681 22.5 2.3	いも
9 （金）	ごはん	のりのすましじる かぼちゃひきにくフライ ひじきソテー	はし	とうふ かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきだけ コーン	こめ こんにゃく さとう	あぶら	608 17.5 1.8	さかな
12 （月）	ごはん	かきたまじる きすてんぷら だいずのいそに	はし	たまご とりにく とうふ だいず かまぼこ きすてんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぷん	あぶら	652 27.6 2.2	野菜
13 （火）	ごはん	かぼちゃのみそしる とりにくのなつやさいソースやき	はし	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん パセリ ピーマン トマト	たまねぎ なすび コーンクリーム	こめ	マヨネーズ	651 25.3 2.0	いも類
14 （水）	しょうパン マーシャルビーンズ	スパゲテイナポリタン かいそうサラダ	はし	ベーコン いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲテイ	マーシャルビーンズ ドレッシング	676 23.8 2.4	まめ
15 （木）	マダカスカル料理 ごはん	キィモ あぶりやきチキン ラサリコンコンブル マンゴープリン	はし スプーン	ぶたにく とりにく マンゴープリン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり れもんじる	こめ じゃがいも	あぶら	740 26.8 1.6	魚
16 （金）	スペイン料理 パエリア	コシード かぼちゃオムレツ プリン	はし スプーン	えび いか とりにく ひよこまめ かぼちゃオムレツ ぶたにく　ウィンナー プリン	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	698 26.1 1.8	くだもの
19 （月）	ピザトースト	ＡＢＣスープ オレンジ	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん こまつな	コーン たまねぎ キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも		600 24.4 2.2	まめ

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に〇をつけています