

平成30年11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	(黄) エネルギーのもとになる					
				たんぱく質 1群 卵、大豆 肉、魚	無機質 2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	ビタミン 3群 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	炭水化物 4群 穀類、砂糖 いも類	脂質 5群 油脂 種実類	たんぱく質 6群 塩分 (g)		
1 (木)	ごはん	とうふじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ かまぼこ とり	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう グリンピース	こめ さとう	あぶら	600 23.6 1.3	野菜	
2 (金)	ごはん	ごまみそに こんにゃくソテー りんご	はし	とり ちくわみそ だいす	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん ごぼう いんげん とうもろこし こまつな りんご	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら こんにゃく	730 25.3 1.9	乳製品	
5 (月)	ごはん	もずくスープ いわしのトマトに オーロラソテー	はし	ベーコン いわしのトマト ローズハム	ぎゅうにゅう もずく ねぎ	にんじん たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	マヨネーズ	636 37.2 1.7	種実	
6 (火)	さつまいもごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき なまパイ	はし	あぶらあげ とうふみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし ピーマン パイ	こめ さとう さつまいも じゃがいも しょうが	あぶら ごま	665 26.1 3.0	魚	
7 (水)	クランベリーパン	ポークビーンズ れんこんソテー うまかってん	はし	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト	こめ じゃがいも さとう	クランベリーパン うまかってん	750 31.2 2.7	小魚	
8 (木)	むぎごはん	たまごカレー ほうれんそうとベーコンのソテー ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく うすらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト ねぎ	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーパウダー	758 22.8 2.6	くだもの		
9 (金)	ごはん	にくじゃが あまだいフライ きのこソテー	はし	ぎゅうにく なまあげ あまだい	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ いんげん しめじ こまつな	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	725 27.3 2.0	野菜		
12日～16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。											
12 (月)	ごはん	はものつみれじる あつやきたまご だいすのいそに	はし	はものつみれ あつやきたまご だいすのいそに	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	しょうが にんじん	こめ でんぶん さとう	あぶら	611 24.9 3.2	野菜	
13 (火)	ごはん	マーボーだいこん こんさいサラダ	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	だいこん しいたけ たけのこ にんにく しょうが れんこん きゅうり	こめ でんぶん あぶら ドレッシング	642 21.6 1.7	果物		
14 (水)	しょうパン いちごジャム	おやこうどん マヨネーズいため	はし スプーン	かまぼこ とり たまご ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ れんこん こまつな	こめ さとう マヨネーズ ジャム ごま うどん	613 24.8 2.8	豆		
15 (木)	山口郷土料理の日 ごはん	けんちょう やさしいソテー みかん	はし	とうふ あぶらあげ とり ウィンナ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん だいこん しいたけ いんげん はなっこり キャベツ みかん	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	684 24.8 1.3	乳製品		
16 (金)	あきのごもくごはん	のりのみそしる こいわしのからあげ ゆずきちゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とうふみそ こいわしのからあげ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん はくさい	こめ あぶら さつまいも ゆずきちゼリー	724 24.9 3.3	種実		
19 (月)	ごはん	すましじる けんさんたこカツ きゅうりのピリからづけ	はし	たこカツ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん なめこ えのきだけ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら	616 22.8 1.8	野菜		
20 (火)	ごはん	にこみおでん きりぼしだいこんのあますに けんさんなっとう	はし	とり ちくわ なまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん だいこん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ ごま さといも こんにゃく	681 28.0 1.8	くだもの		
21 (水)	しょうこくとうパン	スープスパゲティ ひじきサラダ	はし	ベーコン いか えび ひじき	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	パセリ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	こめ さとう スパゲティ こむぎこ	583 21.9 2.0	豆		
22 (木)	ごはん	ぶたじる さんまのかぼすに ゆかりあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ さんまのかぼすに	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん ごぼう だいこん きゅうり	こめ あぶら さつまいも こんにゃく	699 25.8 2.3	海藻		
26 (月)	ごはん	ごもくマーボーとうふ うべさんたこわかめのあますに	はし	とうふ ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ ごま さとう	639 27.2 1.4	乳製品		
27 (火)	ごはん	おやこに おかかあえ みかん	はし	とり たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな はくさい みかん	こめ さとう じゃがいも	662 23.9 1.4	種実		
28 (水)	しょうパン チョコスプレッド	ちゃんぽん ぎゅうにくとやさいのあまがらいため	はし	いか ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ もやし しょうが	こめ さとう ごまあぶら チョコスプレッド ちゅうかめん こんにゃく	675 27.9 3.4	豆		
29 (木)	ごはん	なめこじる さけのしおやき じゃがいものきんぴら	はし	とうふ みそさけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん なめこ たまねぎ はくさい	こめ ごま じゃがいも こんにゃく	613 27.9 2.0	野菜		
30 (金)	わかめごはん	はっほうさい だいがくいも	はし	ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも みずあめ	688 20.4 1.1	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

※1・2日は琴芝小学校5年生は宿泊学習のため給食はありません。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※14日は琴芝小学校2年生は社会見学のため給食はありません。