

令和2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 1群	無機質 2群	炭水化物 3群	脂質 4群	たんぱく質 5群	脂質 6群				
1 (水)	しょうパインパン	かやくうどん じゃがいものちゅうかいため とうにゅうパンナコッタ	はし スプーン	とりに ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ほうれんそう ねぎ しょが ねぎ	にんじん たまねぎ しろねぎ たけのこ うどん じゅがいもさとう	ハイソウ ピタミン	炭水化物 4群	脂質 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)	ごまあぶら 634 25.2 2.4		
2 (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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう さんさいみすみにコーン	め	もやし たまねぎ め	ごまあぶら 657 23.2 1.2	ごま さとう	ごまあぶら 657 23.2 1.2	魚 いもるい		
3 (金)	ごはん	ミートボールのちゅうかに きりぼしだいこんのナムル れいとうみかん	はし	チキンボール ぎゅうにゅう ふたにく いか えび うずらたまこ	にんじん キヌサヤ ちやしきりぼしだいこん みかん	キャベツ たまねぎ こめ	め	ごまあぶら 688 26.2 1.5	ごま さとう	ごまあぶら 688 26.2 1.5	乳製品		
6 (月)	ごはん	モロヘイヤ入りスタミナじる さけのマリネ	はし	ひたに ぎゅうにゅう あつあげ みそ さけ	モロヘイヤ ねぎ にんじん ピーマン	キャベツ えのきだけ たまねぎ	め	あぶら 705 26.7 1.9	あぶら 705 26.7 1.9	あぶら 705 26.7 1.9	わさい		
7 (火)	えだまめゆかりごはん	たなばたじる ほしがたコロッケ ゴマいため たなばたゼリー	はし スプーン	あぶらあげ ぎゅうにゅう うおうめん コロッケ	しそ ねぎ にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ め	め	ごま あぶら 730 24.2 1.7	さとう	ごま あぶら 730 24.2 1.7	海藻		
8 (水)	パン マーシャルビーンズ	パンブキンスープ とりにくのトマトソースかけ	はし	とりに ぎゅうにゅう トマト	かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム	め	マーシャルビーンズ 709 31.1 1.9	バター オーリーブ油	バター オーリーブ油	だいす		
9 (木)	ごはん	なつやさいカレー すいか コロコロソテー	はし スプーン	とりに ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん トマト かぼちゃ	こまねぎ なす コーン グリンピース すいか じやがいも	め	カレールウ あぶら 739 21.8 20	あぶら 739 21.8 20	カレールウ あぶら 739 21.8 20	さかな		
10 (金)	ごはん	みそしる ごもくきんぴら けんさんなつとう	はし	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうみそ わかめ ひたん ふたにく なつとう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	め	あぶら 687 27.0 2.5	さとう	あぶら 687 27.0 2.5	野菜		
13 (月)	わかめごはん	のりのすまじる かぼちゃフライ ひじきソテー	はし	とうに ぎゅうにゅう かぼちゃフライ わかめ 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	め	あぶら 630 18.4 1.9	あぶら 630 18.4 1.9	あぶら 630 18.4 1.9	魚		
14 (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 ひたに ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそいわしのおろしに	かぼちゃ たまねぎ コーン	め	ごまあぶら 687 30.5 2.8	ごまあぶら 687 30.5 2.8	ごまあぶら 687 30.5 2.8	種実			
15 (水)	こくとうパン	マーぼーなす ゴーヤチャンプル シークワーサーゼリー	はし スプーン	ひたに ぎゅうにゅう あつあげ みそ かつおぶし うずらたまこ	にんじん ねぎ こまつな	なす たまねぎ め	こくとう ごまあぶら 710 29.5 2.6	あぶら 710 29.5 2.6	あぶら 710 29.5 2.6	いもるい			
16 (木)	ごはん	なつやさいみそしる あぶりやきチキン ゆでやさい	はし	とうに ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あぶりやきチキン	かぼちゃ オクラ しそ にんじん	たまねぎ なす キャベツ	め	638 25.3 2.1	638 25.3 2.1	638 25.3 2.1	わさい		
17 (金)	ごはん	とうがんのうまに ピーマンのじゃこいため れいとうようナシ	はし	とりに ぎゅうにゅう えびホール しらすぼし あつあげ	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ ようなし	め	ごま ごまあぶら 643 23.1 1.4	ごま ごまあぶら 643 23.1 1.4	ごま ごまあぶら 643 23.1 1.4	乳製品			
20 (月)	ごはん	はっぽうさい やききょううざ れいとうぱイン	はし	ひたに ぎゅうにゅう えびいか うすらたまこ ぎょうざ	にんじん きぬさや たけのこ パン	たまねぎ キャベツ め	め	619 22.9 1.0	619 22.9 1.0	619 22.9 1.0	だいす		
21 (火)	ごはん	もずくスープ とりにくのバーベキューソース ミニトマト	はし	べーこ とりに ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ミトマト パセリ	たまねぎ キャベツ め	め	すりごま 613 24.8 1.6	すりごま 613 24.8 1.6	すりごま 613 24.8 1.6	魚		
22 (水)	ぎゅうにゅうパン	ミートスマッシュティ かいそうサラダ チーズキャンティ	はし	ぎゅうに ぎゅうにゅう ひたに かいそう チーズ	にんじん ビーマン マッシュルーム	たまねぎ マッシュルーム きゅうり スパゲティ	め	ドレッシング 564 24.6 2.1	ドレッシング 564 24.6 2.1	ドレッシング 564 24.6 2.1	いもるい		
27 (月)	ごはん	さつまじる 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 ぎゅうにゅう あつあげ みそ しらすぼし さば	にんじん ねぎ	め	ごま あぶら 693 27.8 2.2	ごま あぶら 693 27.8 2.2	ごま あぶら 693 27.8 2.2	野菜			
28 (火)	ごはん	はるさめスープ チンジャオロースー おのちやムース	はし スプーン	べーこ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひー	にんじん ビーマン め	め	656 19.9 1.0	656 19.9 1.0	656 19.9 1.0	魚			
29 (水)	クロワッサン	ジュリエンヌスープ カレーチキンフリカッセ とくさりんごゼリー	はし スプーン	べーこ ぎゅうにゅう とりに なまクリーム	にんじん パセリ め	め	バター クロワッサン 612 21.2 2.3	バター クロワッサン 612 21.2 2.3	バター クロワッサン 612 21.2 2.3	果物			
30 (木)	ごはん	かきたまじる きすフライ 大豆のいそに	はし	まご とうふ かまぼこ ひじき きすフライ だいす	ねぎ にんじん	め	612 26.8 1.9	612 26.8 1.9	612 26.8 1.9	野菜			

*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。