

令和2年7月分



## 学校給食予定献立表

琴芝小学校

日にち	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 (g)	塩分 (g)			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	脂質 6群			たんぱく質 (g)
(曜日)				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜 その他の野菜	穀類、砂糖 果物	いも類 油脂	種実類			
1 (水)	しょうパンパン	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	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが	パイン ごまあぶら	ごま さとう	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	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しょうが ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく	ごまあぶら ごま さとう	ごま さとう	657 23.2 1.2		
3 (金)	ごはん	ミートボールのちゅうかに きりほしだいこんのナムル れいとうみかん	はし	チキンボール ぶたにく いか	ぎゅうにゅう みかん	にんじん きぬさや にんにく	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん みかん	ごまあぶら ごま でんぶ	ごま さとう	688 26.2 1.5		
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	ぶたにく あつあげ みそさけ	ぎゅうにゅう わかめ	モロヘイヤ ねぎ にんじん	キャベツ えのきだけ たまねぎ	ごま じゃがいも さとう	あぶら	705 26.7 1.9		
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 うおそうめん コロッケ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん しろねぎ しいたけ	えだまめ たまねぎ しいたけ キャベツ	ごま さとう ゼリー	ごま あぶら	730 24.2 1.7		
8 (水)	パン マーシャルピーンズ	パンプキンスープ とりにくのトマトソースかけ	はし	とりにく パセリ トマト	ぎゅうにゅう マッシュルーム	かぼちゃ パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム さとう	マーシャルピーンズ バター オリーブ油	さとう	709 31.1 1.9		
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	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう みそ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす コーン グリーンピース すいか	ごま じゃがいも あぶら	カレー あぶら	739 21.8 2.0		
10 (金)	ごはん	みそじる ごもくきんぴら けんさんなっとう	はし	あぶらあげ とうふ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	ごま じゃがいも こんにゃく	あぶら	687 27.0 2.5		
13 (月)	わかめごはん	のりのすましじる かぼちゃフライ ひじきソテー	はし	とうふ かぼちゃ わかめ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん かぼちゃ ごま	たまねぎ えのきだけ コーン	ごま こんにゃく さとう	あぶら	630 18.4 1.9		
14 (火)	ごはん	みそじる 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 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	たまねぎ コーン ごま	ごま こんにゃく さとう	ごま あぶら	687 30.5 2.8		
15 (水)	こくとうパン	マーボーなす ゴーヤチャンプル シークワーサーゼリー	はし スプーン	ぶたにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ ごま	たまねぎ なす コーン ごま パイン	ごま こんにゃく さとう	ごま あぶら	710 29.5 2.6		
16 (木)	ごはん	なつやさいみそじる あぶりやきチキン ゆでやさい	はし	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう みそ	かぼちゃ オクラ しそ にんじん	たまねぎ なす キャベツ	ごま さとう	あぶら	638 25.3 2.1		
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	とりにく えびボール あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん とうがん しいたけ ピーマン	とうがん しいたけ たまねぎ えだまめ ようなし	ごま ごまあぶら	ごま あぶら	643 23.1 1.4		
20 (月)	ごはん	はっほうさい やきぎょうざ れいとうパン	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう きょうざ	にんじん きぬさや しょうが	たまねぎ なす コーン パイン	ごま でんぶ	あぶら	619 22.9 1.0		
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	とりにく もずく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ ミニトマト	たまねぎ なす コーン パイン	ごま こんにゃく さとう	すりごま	613 24.8 1.6		
22 (水)	ぎゅうにゅうパン	ミートスパゲティ かいそうサラダ チーズキャンディ	はし	ぎゅうにゅう パセリ チーズ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ	たまねぎ なす コーン パイン	ごま こんにゃく さとう	ごま あぶら	564 24.6 2.1		
27 (月)	ごはん	さつまじる さばのしおやき きりほしだいこんのはりりいため	はし	あぶらあげ あつあげ さば	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ さやいんげん	しめじ きりほしだいこん たまねぎ	ごま さつまいも あぶら	ごま あぶら	693 27.8 2.2		
28 (火)	ごはん	はるさめスープ チンジャオロースー おのちゃんす	はし スプーン	とりにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ ミニトマト	はくさく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	ごま はるさめ さとう	あぶら	656 19.9 1.0		
29 (水)	クロワッサン	ジュリエンスープ 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	とりにく パセリ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	たまねぎ なす コーン パイン	ごま こんにゃく さとう	ごま あぶら	612 21.2 2.3		
30 (木)	ごはん	かきたまじる きすフライ 大豆のいそに	はし	とりにく みそ きすフライ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ ごま	ごま でんぶ さとう	ごま あぶら	612 26.8 1.9		

\*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。