

令和2年9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) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	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	ビタミン 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 6群		
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 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類						
1 (火)	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ チーズ	はし スプーン	とりに ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ	あぶら	728 24.8 2.7	まめ	
2 (水)	こくとうパン	おきわなそばじる ピーマンチャンプル れいとうパン	はし	ぶたにく かまぼこ どうぶた かつおぶし	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし パイナップル	パン	あぶら	642 27.7 2.8	乳製品	
3 (木)	ごはん	ワンタンスープ ぶたキムチ ぶどう	はし	とりに ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶどう はくさい キムチ	こめ	あぶら	634 21.9 1.3	いも	
4 (金)	ごはん	てつぶんたっぶりみそしる いわしのいそかフライ きりほしだいのあますに	はし	こおりとう きゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ きりほしだいの キャベツ きゅうり	こめ	あぶら	653 23.7 2.3	くだもの	
7 (月)	ごはん	コンソメスープ ツナとアスパラのチーズやき なし	はし	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン ほうれんそう なし グリーンアスパラガス	こめ	マヨネーズ (乳卵なし)	651 24.4 2.4	しゅじつ	
8 (火)	ごはん	ミートボールのちゅうかに ポークシューマイ チンゲンサイのソテー	はし	チキンボール ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きぬさや コーン	こめ	ごまあぶら あぶら	652 26.5 1.4	かいそう	
9 (水)	パン いちごジャム	ミネストローネ しろみさかなのラビゴットソース	はし	えび ベーコン ホキ	にんじん	たまねぎ にんにく トマト ズッキーニ ピーマン えだまめ	パン さとう ジャム マカロニ じゃがいも	あぶら	694 28.7 1.9	乳製品	
10 (木)	ごはん	もずくスープ わふうおろしハンバーグ ひゅうがなつゼリー	はし スプーン	どうぶ ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ しめじ ねぎ えのき だけ エリンギ だいこん しょうが	こめ	さとう	657 23.7 2.4	さかな	
11 (金)	ごはん	みそしる なすとひきにくのカレー いため れいとうみかん	はし	どうぶ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なす もやし にんにく しょうが みかん	こめ	あぶら	676 24.9 2.1	いも	
14 (月)	ごはん	やさいスープ なすのミートソースグラタン	はし スプーン	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき だけ しいたけ なす トマト	こめ		610 20.8 1.7	さかな	
15 (火)	たこめし	うおそうめん汁 かぼちゃひきにくフライ けんさんみかんゼリー	はし スプーン	たこ とりに ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ かぼちゃ フライ	こめ	あぶら	659 23.2 2.4	野菜	
16 (水)	せわりパン	チーズスープ チリコンカン ぶどう	はし	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ パセリ マッシュルーム ぶどう	パン パンこ じゃがいも	あぶら	625 26.0 3.0	くだもの	
17 (木)	ごはん	とうがんのうまに いわしのみりんやき ひじきサラダ	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 しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ	ドレッシング	704 32.1 0.9	色の濃い野菜	
18 (金)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう さんまのかんろに ミニトマト	はし	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しろねぎ ミニトマト たまねぎ	こめ	あぶら	668 25.9 1.6	乳製品	
23 (水)	しょうパン なつみかんジャム	なすとひきにくのスハゲテイ かぼちゃソテー	はし	ぎゅうにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ ピーマン にんにく コーン トマト かぼちゃ	パン スハゲテイ ジャム	あぶら	598 23.1 2.6	さかな	
24 (木)	ごはん	ピーンスープ たちうおのあんかけ おのちやムース	はし スプーン	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし	こめ	あぶら	692 22.7 1.3	野菜	
25 (金)	ごはん	マーボーなす やきぎょうざ もやしのおいしめ	はし	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	なす たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ もやし	こめ	ごまあぶら あぶら	653 24.4 1.5	いもるい	
28 (月)	ごはん	とうふじる さばのみそに きゅうりのびりから	はし	どうぶ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき だけ きゅうり	こめ	ごまあぶら	649 25.0 2.1	野菜	
29 (火)	ごはん	カレーのうまに ナムル カットコーン	はし	あつあげ ぎゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ もやし	こめ さとう	カレールー あぶら	712 23.5 1.2	さかな	
30 (水)	ぎゅうにゅうパン	ABCスープ とりにくとかぼちゃのオレンジソース ぶどう	はし	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ こまつな みかん ジュース かぼちゃ ぶどう えだまめ	パン マカロニ	あぶら	566 21.6 1.8	まめるい	

\*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。

- \* 4日(金)は琴芝小学校4年生は社会見学のため給食はありません。
- \* 15日(火)は琴芝小学校3年生は社会見学のため給食はありません。
- \* 18日(金)は琴芝小学校5年生は社会見学のため給食はありません。
- \* 29日(火)は琴芝小学校1年生は社会見学のため給食はありません。