

令和元年12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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	塩分 6群		
(曜日)				たんぱく質 卵、大豆、肉、魚	無機質 牛乳、乳製品、小魚、海藻	ビタミン 緑黄色野菜	炭水化物 その他の野菜、果物	脂質 穀類、砂糖、油類、いも類	塩分 種実類		
2 (月)	むぎごはん	ふゆやさいかレー キャベツとベーコンのソテー	はし スプーン	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく、しょうが	かぶ じゃがいも	こめ カレールー	あぶら 654 18.5 2.3	種実
3 (火)	ごはん	みそしる しろみざかなのあますあん	はし	とうふ みそホキ	ぎゅうにゅう	こんじん こまつな	かぶ たけのこ	たまねぎ きくらげ	こめ でんぷん	あぶら 578 20.6 2.2	海藻
4 (水)	アップルパン	はなやさいシチュー だいこんとかいそうのサラダ	はし スプーン	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう	こんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	マッシュルーム はなっこり	アップル じゃがいも	あぶら 646 22.5 2.8	果物
5 (木)	ごはん	とうにゅうみそスープ いわしのアングレース	はし	ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	こんじん たまねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら 668 23.2 2.3	乳製品	
6 (金)	ごはん	にくだんごなべ こまつなのいそかあえ ミルクコーヒー	はし	とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こんじん のり	たまねぎ しょうが	えのきたり ごぼう	こめ でんぷん	636 24.4 1.9	魚
9 (月)	ごはん	にこみおでん たくあんときゅうりのごまいため	はし	あつあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	こんじん だいこん	きゅうり たくあん	こめ ごま	あぶら 654 33.1 2.5	色のこい野菜	
10 (火)	山口郷土料理の日 ごはん あじつけのり	けんちんじる いとこに りんご	はし	とうふ とりにく あずき	ぎゅうにゅう	こんじん のり	だいこん りんご	しいたけ ごま	こめ ごま	673 21.4 1.3	小魚
11 (水)	小パン	ミートスパゲティ コロコロソテー	はし	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	こんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲティ えだまめ	あぶら 699 28.4 2.3	海藻	
12 (木)	ごはん	マーボーだいこん あげぎょうざ きゅうりのゆかりあえ	はし	とうふ ふたにく みそぎょうざ	ぎゅうにゅう	こんじん ねぎ	だいこん にんにく、しょうが	しいたけ でんぷん	こめ ごま	666 23.6 1.2	果物
13 (金)	UMAMIの日 ごはん	おやこに きりぼしだいこんのごまいため にしきわみかん	はし スプーン	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	こんじん たまねぎ	グリーンピース きりぼしだいこん	りんご じゃがいも	こめ ごま	685 23.9 1.5	乳製品
16 (月)	ごはん	ハヤシライス はなっこりーのサラダ	はし スプーン	ぎゅうにゅう ふたにく	ぎゅうにゅう	こんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ スパゲティ	あぶら 639 18.2 2.6	豆	
17 (火)	ごはん	ワンタンスープ チャプチェ	はし	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ こんじん	たまねぎ しょうが	もやし しいたけ	こめ ワンタン	584 21.1 2.0	魚
18 (水)	わかめごはん	にこみうどん うべのさちのからあげ	はし	とりにく れんちよ	ぎゅうにゅう	こんじん わかめ	たまねぎ ごぼう	だいこん れんちよ	こめ うどん	あぶら 729 19.9 2.9	果物
19 (木)	ごはん	うおそうめんじる さばのゆずみそに こんぶあえ	はし スプーン	うおそうめん あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こんじん わかめ	しいたけ こまつな	きゅうり はくさい	こめ	638 25.3 2.3	種実
20 (金)	ごはん	のっぺいじる ちくわのにしょくあげ ミニトマト ヨーグルト	はし	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ こんじん	ごぼう はくさい	れんちよ しいたけ	こめ ごま	あぶら 596 19.8 1.1	野菜
23 (月)	カレーピラフ	ABCスープ とりにくのからあげ ゆでブロッコリー セレクトデザート	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム パセリ	こめ むぎ マカロニ	あぶら 681 25.8 2.2	魚

\*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。