

令和2年5月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

| 日にち<br>(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<br>1群                     | 無機質<br>2群             | ビタミン<br>3群             | ビタミン<br>4群                  | 炭水化物<br>5群                   | 脂質<br>6群             |                   |                    | たんぱく質 (g) |
| 7 (木)       | ごはん               | やさしいまごじる<br>そぼろごはんのぐ<br>オレンジ             | はし         | たまご<br>とり                       | ぎゅうにゅう<br>小魚、海藻       | かぼちゃ<br>こまつな<br>にんじん   | えだまめ<br>なす<br>オレンジ          | たまねぎ<br>しょうが                 | こめ<br>さとう<br>じゃがいも   | あぶら<br>すりごま       | 694<br>29.7<br>1.4 | 乳製品       |
| 8 (金)       | むぎごはん             | いろいろまめのカレー<br>スナップエンドウのソテー<br>ヨーグルト      | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト       | にんじん<br>にんにく           | たまねぎ<br>しょうが                | えだまめ<br>スナップエンドウ             | こめ<br>じゃがいも          | カレールー<br>むぎ       | 683<br>21.1<br>2.0 | 色のこい野菜    |
| 11 (月)      | ごはん               | もずくスープ<br>うべさんたいのコーンやき<br>ミニトマト          | はし         | ベーコン<br>とうふ<br>へだい              | ぎゅうにゅう<br>もずく         | にんじん<br>ねぎ<br>ミニトマト    | だいこん<br>クリームコーン             | たまねぎ                         | こめ<br>さとう            | マヨネーズ             | 606<br>24.4<br>1.9 | くだもの      |
| 12 (火)      | ごはん               | ミートボールのちゅうかに<br>ひじきサラダ<br>とうにゅうパンナコッタ    | はし<br>スプーン | チキンボール<br>ぶたにく<br>えび            | ぎゅうにゅう<br>ひじき         | にんじん<br>きぬさや           | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり        | えだまめ                         | こめ<br>じゃがいも          | ごまあぶら<br>ごまドレッシング | 691<br>24.5<br>1.7 | 豆         |
| 13 (水)      | ぎゅうにゅうパン          | わかたけうどん<br>アスパラとベーコンいため<br>オレンジ          | はし         | あぶらあげ<br>とり<br>かまぼこ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | ねぎ<br>にんじん             | たけのこ<br>アスパラガス<br>オレンジ      | キャベツ<br>うどん                  | ぎゅうにゅう<br>うどん        |                   | 642<br>23.5<br>2.2 | 種実        |
| 14 (木)      | ごはん               | にくじゃが<br>さばのみそに<br>いそかあえ                 | はし         | ぎゅうにく<br>あつあげ<br>さばのみそに         | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな | たまねぎ<br>もやし                 | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく         | さとう<br>じゃがいも         |                   | 742<br>28.4<br>2.0 | 野菜        |
| 15 (金)      | ごはん               | おのちやめんじる<br>はるまき<br>キャベツとベーコンのごますいため     | はし         | とうふ<br>とり<br>はるまき               | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ     | たまねぎ<br>キャベツ                | こめ<br>おのちやめん                 | あぶら<br>すりごま          |                   | 743<br>20.6<br>1.8 | 乳製品       |
| 18 (月)      | まめごはん             | のりのすましじる<br>かぼちゃフライ<br>ひじきソテー            | はし         | とうふ<br>かぼちゃ                     | ぎゅうにゅう<br>のり          | にんじん<br>ねぎ             | グリーンピース<br>たまねぎ<br>えのき      | こめ<br>こんにゃく                  | あぶら<br>さとう           |                   | 635<br>18.8<br>2.4 | 魚         |
| 19 (火)      | ごはん               | みそしる<br>ごもくきんぴら<br>けんさんなっとう              | はし         | あぶらあげ<br>とうふ<br>ひらてん            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>なっとう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん   | たまねぎ<br>れんこん                | ごぼう<br>れんこん                  | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく | あぶら               | 687<br>27.0<br>2.5 | 野菜        |
| 20 (水)      | しょうパン<br>チョコスフレッド | わふうスバゲティ<br>マヨネーズいため                     | はし         | ぶたにく<br>ロースハム                   | ぎゅうにゅう<br>しょうが        | こまつな<br>にんじん           | えのき<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>れんこん | えのき<br>たまねぎ<br>しょうが<br>スパゲティ | パン<br>マヨネーズ<br>すりごま  | あぶら               | 703<br>25.6<br>3.1 | 豆         |
| 21 (木)      | ごはん               | はっぼうさい<br>ぎょうざ<br>きりぼしだいこんのナムル           | はし         | ぶたにく<br>えび<br>うすらたまご            | ぎゅうにゅう<br>きょうざ        | にんじん<br>きぬさや           | たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし         | キャベツ<br>コーン<br>きりぼしだいこん      | こめ<br>ごま<br>さとう      | ごまあぶら<br>ごま       | 631<br>23.8<br>1.4 | 海藻        |
| 22 (金)      | ごはん               | かきたまじる<br>せつきあじフライ<br>だいすのいそに            | はし         | たまご<br>かまぼこ<br>あじ               | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>とり   | ねぎ<br>にんじん             | たまねぎ<br>しいたけ                | こめ<br>あぶら                    | あぶら                  |                   | 662<br>28.0<br>2.2 | 野菜        |
| 25 (月)      | ごはん               | ぎゅうとじどんぶり<br>たくあんのごまいため<br>おのちやムース       | はし<br>スプーン | ぎゅうにく<br>たまご<br>しらすし<br>おのちやムース | ぎゅうにゅう<br>しらす         | にんじん<br>ねぎ             | ごぼう<br>たまねぎ<br>きゅうり         | こめ<br>こんにゃく                  | ごま<br>ごまあぶら          |                   | 655<br>35.0<br>2.5 | 魚         |
| 26 (火)      | ごはん               | ワンタンスープ<br>ぶたキムチ<br>オレンジ                 | はし         | とり<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう<br>キムチ         | ねぎ<br>にんじん             | たまねぎ<br>はくさい<br>もやし<br>オレンジ | こめ<br>ワンタン                   | あぶら                  |                   | 581<br>19.8<br>1.2 | 豆         |
| 27 (水)      | せわりパン             | やさしいスープ<br>ホットドッグハンバーグ<br>ポテトのチーズに ケチャップ | はし         | とり<br>ハンバーグ<br>ベーコン             | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん<br>パセリ            | たまねぎ<br>もやし<br>コーン          | パン<br>じゃがいも                  |                      |                   | 669<br>29.0<br>2.8 | 果物        |
| 28 (木)      | ごはん               | ぶたじる<br>とりにくのパーベキューソースかけ<br>きゅうりのゆかりあえ   | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>とりにく        | にんじん<br>ねぎ<br>パセリ      | ごぼう<br>だいこん<br>りんご<br>きゅうり  | こめ<br>さとう<br>さつまいも<br>こんにゃく  |                      |                   | 659<br>29.8<br>1.8 | 小魚        |
| 29 (金)      | ごはん               | すいぎょうざスープ<br>チャプチェ<br>オレンジ               | はし         | すいぎょうざ<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう<br>きゅうり        | にんじん<br>ねぎ             | もやし<br>キャベツ<br>しょうが         | こめ<br>はるまき                   | ごま<br>ごまあぶら          |                   | 695<br>21.7<br>2.0 | 海藻        |

\*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。