

令和2年6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)	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)			
				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	たんぱく質 (g)	
				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 種実類	塩分 (g)			
2 (火)	ごはん	にくだんこのうまに さんまのかぼすに そらまめのしおゆで	はし	ぎゅうに チキンボン	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	さとう じゃがいも		743 27.8 22.6	野菜	
3 (水)	アップルパン	ポークビーンズ かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	はし スプーン	ぶたに だいず	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	アップル きゅうり	ドレッシング ゼリー	709 23.3 1.6	乳製品	
4 (木)	ごはん	みそしる いわしのみりんやき まめちや	はし	あぶらあげ とうふ	にんじん わかめ	なす まっちゃん	さとう じゃがいも		730 33.4 1.8	くだもの	
5 (金)	むぎごはん	キーマカレー ズッキーニのソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりに ベーコン	にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが ズッキーニ コーン	さとう じゃがいも	あぶら カレーパウダー	737 21.7 2.1	大豆	
8日～12日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇都市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながるということです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。											
8 (月)	ごはん	じゃがいもとだけのこのそぼろに あつやきたまご きゅうりのびりから	はし	あつあげ とりに	さやいんげん にんじん	たまねぎ きゅうり	さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	639 23.0 1.7	海藻	
9 (火)	ごはん	おのちゃじる いわくにれんこんコロッケ やさしいのどさに	はし	とうふ わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	さとう あぶら	すりごま	715 20.8 2.2	いも類	
10 (水)	せわりパン	ミルクスープ ポイルウィンナー マッシュポテト 1しょくクチャップ	はし	とりに ウィンナー	ほうれんそう パセリ	キャベツ コーン	さとう じゃがいも		620 30.0 1.7	野菜	
11 (木)	ごはん	かきたまじる とりにくのこますかけ ミニトマト	はし	たまご かまぼこ	ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ	さとう じゃがいも	すりごま	639 25.2 2.1	乳製品	
12 (金)	ごはん	だけのごはんのぐ ぶたじる けんさんみかんゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とりに	にんじん ねぎ	だけの だいこん	さとう さつまいも	ごま こんにやく	667 24.9 2.7	種実	
15 (月)	ごはん	かみなりじる いわしのうめに きりぼしだいこんのごまいため	はし	とうふ あぶらあげ	にんじん わかめ	きりぼしだいこん ごま	さとう ごま	ごまあぶら	634 27.6 2.8	野菜	
16 (火)	ごはん	ちくぜんに さいきょうはもフライ はくさいいづけ	はし	あつあげ とりに	さやいんげん にんじん	れんこん しいたけ	さとう こんにやく	あぶら	691 25.1 1.6	果物	
17 (水)	しょうこくとうパン	カレーミートスパゲティ かりこりがらめ メロン	はし スプーン	ぎゅうに ぶたに	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく メロン	さとう スパゲティ	あぶら	722 28.8 2.8	魚	
18 (木)	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ オレンジ	はし	とうふ あぶらあげ	かぼちゃ わかめ	たまねぎ オレンジ	さとう	あぶら	674 27.7 2.1	いも類	
19 (金)	ごはん	ピーフンスープ すぶた パイ	はし	ぶたに とりに	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ パイ	さとう ピーマン じゃがいも	あぶら	606 20.0 0.9	豆	
22 (月)	ごはん	ちゅうかたまごスープ チンジャオロース れいとうみかん	はし	とうふ たまご	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが みかん	さとう	オイスターソース	635 24.4 1.5	海藻	
23 (火)	ごはん	すましじる ししゃものてんぷら ちくわとわかめのあますに	はし	とうふ かまぼこ	にんじん わかめ	たまねぎ キャベツ	さとう きゅうり	あぶら	605 22.0 1.9	野菜	
24 (水)	パン ソフトチーズ	コンソメスープ ラタトゥイユ ハンバーグ	はし	とりに ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ズッキーニ	さとう じゃがいも		706 30.8 3.0	魚	
25 (木)	ごはん	はっほうさい ポークシュマイ ゆでもやし	はし	ぶたに いか	にんじん えび	たまねぎ きぬさや しいたけ	さとう じゃがいも	あぶら	621 25.5 1.4	果物	
26 (金)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのこうそうフライ ミニトマト	はし	とうふ とりに	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さとう こんにやく	あぶら	654 25.2 1.4	野菜	
29 (月)	ごはん	はるさめスープ やさしいのばいにくいため オレンジ	はし	とりに ぶたに	にんじん ごま	たまねぎ しいたけ うめ オレンジ	さとう	ごまあぶら	601 23.1 1.5	海藻	
30 (火)	ごはん	とうふじる あじのなんばんづけ えだまめのしおゆで	はし	とうふ かまぼこ	にんじん わかめ	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	649 23.5 2.3	野菜	

*牛乳は毎日つきます。

*1日は琴芝小学校は振替休日のため給食はありません。

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。