



| 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           |              |           |
| 2 (月)       | むぎごはん              | なつやすいかレー<br>かいそうサラダ                       | はし<br>スプーン | とりにく<br>きゅうり<br>かいそう  | にんじん<br>たまねぎ<br>なす<br>トマト<br>かぼちゃ                                    | えだまめ<br>にんにく<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり    | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                          | あぶら<br>カレールウ<br>ドレッシング | 657<br>17.8<br>2.2 | さかな          |           |
| 3 (火)       | ごはん                | てつぶんだっぶりみそしる<br>いわしのいそかフライ<br>そうめんうりのごまずに | はし         | こうやとうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>いわしのいそかフライ                           | ほうれんそう<br>にんじん<br>そうめんうり<br>コーン                                      | だいこん<br>きゅうり<br>そうめんうり<br>コーン           | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                         | あぶら<br>油脂<br>ごま        | 660<br>25.3<br>2.5 | くだもの         |           |
| 4 (水)       | こくとうパン             | おきなわそばじる<br>ゴーヤチャンプル                      | はし         | ぶたにく<br>かまぼこ<br>とうら<br>たまご<br>かつおぶし                           | にんじん<br>ねぎ<br>もやし  | たまねぎ<br>ゴーヤ<br>もやし                      | パ<br>さとう<br>こくとう                           | あぶら<br>おきなわそば          | 607<br>27.1<br>2.7 | むすく<br>かいそう  |           |
| 5 (木)       | ごはん                | わかめスープ<br>ピビンパのぐ<br>なし                    | はし<br>スプーン | きゅうり<br>みそ<br>わかめ   | にんじん<br>ねぎ<br>もやし<br>ほうれんそう<br>なし                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                     | こめ<br>さとう                                  | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら     | 570<br>18.4<br>1.4 | やさい          |           |
| 6 (金)       | ごはん                | すいぎょうざスープ<br>ぶたキムチ<br>れいとうみかん             | はし         | きょうざ<br>とりにく<br>ぶたにく  | にんじん<br>たまねぎ<br>みかん<br>はくさいキムチ                                       | たまねぎ<br>みかん<br>はくさいキムチ                  | こめ   |                        | 647<br>22.0<br>1.5 | しゅじつ         |           |
| 9 (月)       | ごはん                | もずくスープ<br>わふうおろしハンバーグ<br>ぶどう              | はし         | とうふ<br>ハンバーグ<br>もずく   | にんじん<br>ねぎ   | なめこ<br>しめじ<br>えのき<br>だけ<br>エリンギ         | こめ<br>さとう<br>でんぷん                          |                        | 640<br>23.9<br>2.0 | さかな          |           |
| 10 (火)      | ごはん                | ぶたじる<br>とりにくのやくみソースかけ<br>ゆかりあえ            | はし         | とうふ<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく                                     | にんじん<br>ねぎ<br>しそ<br>きゅうり   | こほう<br>だいこん<br>しょうが<br>にんにく             | こめ<br>ごま<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>さとう          |                        | 654<br>28.5<br>2.2 | 乳製品          |           |
| 11 (水)      | しょうパン<br>いちごジャム    | ミネストローネ<br>しるみさかなのラビゴットソース                | はし         | えび<br>ベーコン<br>ホキ  | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>にんにく<br>ピーマン<br>ズッキーニ                        | たまねぎ<br>えだまめ<br>にんにく<br>ズッキーニ           | パ<br>さとう<br>あぶら<br>オリーブ油<br>じゃがいも          | 694<br>28.7<br>1.9     | まめ                 |              |           |
| 12 (木)      | ごはん                | とうがんのうまに<br>さばのカレーに<br>れいとうパイン            | はし         | チキンポー<br>あつあげ<br>さばのカレーに                                      | にんじん<br>とうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>えだまめ<br>パイン                           | たまねぎ<br>しいたけ<br>えだまめ<br>パイン             | こめ<br>さとう                                  |                        | 753<br>27.4<br>1.7 | 色の濃い野菜       |           |
| 13 (金)      | お月見献立<br>ひじきごはん    | つきみじる<br>てりやきチキン ミニトマト<br>じゅうごやデザート       | はし<br>スプーン | とりにく<br>みそ<br>あぶらあげ<br>ひじき<br>とうふ<br>ぶたにく<br>うずらたまご<br>たこ     | にんじん<br>しいたけ<br>えだまめ<br>ねぎ<br>こほう<br>だいこん<br>ミニトマト                   | えだまめ<br>こほう<br>だいこん<br>ミニトマト            | こめ<br>さとう<br>さといも<br>ゼリー                   | あぶら<br>さとう             | 663<br>28.8<br>2.6 | しゅじつ         |           |
| 17 (火)      | ごはん                | みそしる<br>ぶたにくのしょうがやき                       | はし         | とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>ぶたにく                             | ねぎ<br>たまねぎ<br>コーン<br>にんじん<br>しょうが<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ<br>コーン<br>しょうが                     | こめ<br>ごま<br>さとう                            |                        | 629<br>25.9<br>2.1 | いもるい         |           |
| 18 (水)      | しょうパン<br>ブルーベリージャム | なすとひきにくのスパゲティ<br>かぼちゃソテー                  | はし         | きゅうり<br>ベーコン  | にんじん<br>なす<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>にんにく<br>コーン<br>トマト<br>かぼちゃ             | たまねぎ<br>ピーマン<br>にんにく<br>コーン             | パ<br>バター<br>ジャム<br>スパゲティ                   | 647<br>23.9<br>2.8     | さかな                |              |           |
| 19 (木)      | ごはん                | カレーのうまに<br>ナムル                            | はし         | あつあげ<br>ぶたにく  | さやいんげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>こまつな                                 | たまねぎ<br>もやし                             | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>ごま<br>ごまあぶら | カレールウ<br>あぶら           | 644<br>21.0<br>1.2 | 野菜           |           |
| 20 (金)      | ごはん                | すぶた<br>たこときゅうりのさっぱり                       | はし         | ぶたにく<br>うずらたまご<br>たこ  | にんじん<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり                 | たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが                    | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん                 | あぶら                    | 603<br>22.1<br>1.8 | 乳製品          |           |
| 24 (火)      | チキンライス             | ABCスープ<br>かぼちゃオムレツ<br>えだまめのしおゆで           | はし         | とりにく<br>ベーコン<br>かぼちゃオムレツ                                      | にんじん<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>こまつな<br>コーン<br>キャベツ<br>えだまめ                  | たまねぎ<br>えだまめ                            | こめ<br>あぶら<br>むぎ<br>バター<br>マカロニ             | 632<br>22.8<br>2.7     | 海藻                 |              |           |
| 25 (水)      | せわりパン              | チーズスープ<br>チリコンカン<br>ヨーグルト                 | はし<br>スプーン | しるいんげん<br>たまご<br>きゅうり<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>ぶたにく<br>ウィンナー<br>たまご | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ<br>マッシュルーム                                       | たまねぎ                                    | パ<br>あぶら<br>パン<br>こ<br>じゃがいも               | 672<br>29.1<br>3.1     | さかな                |              |           |
| 26 (木)      | わかめごはん             | とうふじる<br>さんまかぼすレモンに<br>ミニトマト              | はし         | とうふ<br>かまぼこ<br>わかめ<br>さんま<br>かぼすレモンに                          | にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>えのき<br>だけ<br>ミニトマト                             | たまねぎ<br>えのき<br>だけ                       | こめ   |                        | 626<br>22.6<br>1.7 | いもるい         |           |
| 27 (金)      | ごはん                | マーボーなす<br>あげぎょうざ<br>もやしいため                | はし         | ぶたにく<br>うずらたまご<br>みそ<br>ぎょうざ                                  | にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>にんにく<br>もやし                            | なす<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>たけのこ<br>にんにく<br>もやし | こめ<br>ごま<br>あぶら                            | ごま<br>あぶら              | 709<br>24.9<br>1.8 | さかな          |           |
| 30 (月)      | ごはん                | ワンタンスープ<br>チャプチェ                          | はし         | ぶたにく<br>きゅうり  | ねぎ<br>たまねぎ<br>もやし<br>にんじん<br>しょうが<br>しいたけ<br>こまつな<br>たけのこ<br>はくさいキムチ | たまねぎ<br>もやし                             | こめ<br>さとう<br>ごま<br>あぶら                     | ワンタン<br>ごま<br>あぶら      | 584<br>21.1<br>2.0 | 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。

\*18日(水)~20日(金)は琴芝小学校5年生は宿泊学習のため給食はありません。

\*25日(水)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。

給食の停止について

欠席等により5日以上連続して給食の停止を希望される場合は、事前のお申し出により、給食の提供をやめ、学年末に減額清算を行うことができますので、学校にご連絡ください。

なお、臨時休業(休校・学年閉鎖・学級閉鎖等)の場合も減額清算の対象としますが、大雨・大雪・地震等により、やむを得ず、急きょ給食が中止となった場合は減額できない場合もありますのでご了承願います。