

令和2年4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 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 | | | たんぱく質 (g) |
| 9 (木) | ごはん | みそしる ししゃものてんぷら おかかあえ | はし | とうふ ししゃものてんぷら | きゅうりに かとおぶし | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい | キャバツ さとう | こめ | あぶら | 620 22.4 2.2 |  くだもの |
| 10 (金) | ごはん | にくじゃが いわしのうめに ミニトマト | はし | ぎゅうりに あつあげ いわしのうめに | きゅうりに さやいんげん ミニトマト | にんじん たまねぎ | たまねぎ さとう | こめ | あぶら | 674 28.5 1.6 |  野菜 | |
| 13 (月) | むぎごはん | チキンカレー キャバツとベーコンのソテー おいおいゼリー | はし スプーン | とりに ベーコン | ぎゅうりに こまつな | にんじん たまねぎ | えだまめ しょうが | むぎ こめ | あぶら | 723 18.5 2.8 |  海藻 | |
| 14 (火) | ごはん | ごもくマーボーどうふ ポークシューマイ ナムル | はし | どうふ ぶたにく いかみそシューマイ | ぎゅうりに こまつな | にんじん たまねぎ | きくらげ もやし | こめ | あぶら | 671 27.8 1.8 |  乳製品 | |
| 15 (水) | しょうこくとうパン | はるキャバツのスパゲティ かいそうサラダ いちご | はし | ベーコン かいそう | ぎゅうりに かいそう | にんじん たまねぎ | キャバツ エリンギ えのきだけ にんにくもやし | こくとう スパゲティ | あぶら | 582 22.7 2.9 |  魚 | |
| 16 (木) | ごはん | ぶたじる たけのこごはんのぐ けんさんみかんゼリー | はし スプーン | あぶら とりに とうふ | ぶたにく ぶたにくみそ | にんじん たまねぎ | たけのこ だいこん | こめ | あぶら | 658 24.9 2.7 |  種実 | |
| 17 (金) | ごはん | はるきゃべつのスープ コロコロソテー コーングラタン | はし | ベーコン ウィンナ グラタン | ぎゅうりに わかめ ひよこまめ | にんじん たまねぎ | キャバツ えだまめ | こめ | あぶら | 725 19.7 2.1 |  こざかな | |
| 21 (火) | ごはん | わかめスープ ぶたにくのしょうがやき いちご | はし | ぶたにく わかめ | ぎゅうりに わかめ | にんじん たまねぎ | キャバツ コーン しょうが いちご | こめ | あぶら | 577 22.5 1.2 |  魚 | |
| 22 (水) | しょうパン いちごジャム | さんさいうどん ぎゅうにくごまれんこん チーズ | はし | あぶら とりに かまぼこ | あぶら チーズ ぎゅうにく | にんじん たまねぎ | さんさいみずほ なめて れんこん さやいんげん | パ さとう ジャム うどん | あぶら | 658 30.2 2.6 |  果物 | |
| 23 (木) | ごはん | のりのすましじる あつやきたまご きゅうりのびりから | はし | とうふ かまぼこ あつやきたまご | きゅうりに のり | にんじん たまねぎ | たまねぎ きゅうり | こめ | あぶら | 597 21.6 2.0 |  いも | |
| 24 (金) | ごはん | みそしる やきとりふうに パイン | はし | あぶら とうふ みそ | あぶら とうふ とりに | にんじん たまねぎ | だいこん パイン | こめ | あぶら | 713 29.7 2.5 |  乳製品 | |
| 27 (月) | クロワッサン | ミートボールのトマトに ほうれんそうのソテー | はし | チキンポ ベーコン ウィンナ | ぎゅうりに トマトピューレ ほうれんそう | にんじん たまねぎ | キャバツ グリーンピース | パ さとう マカロニ | あぶら | 632 23.0 2.8 |  野菜 | |
| 28 (火) | ごはん | はるさめスープ チンジャオロース ヨーグルト | はし スプーン | ベーコン ぎゅうにく | ぎゅうりに ヨーグルト | にんじん たまねぎ | はくさい しいたけ たけのこ ピーマン しょうが | こめ | あぶら | 658 22.6 1.1 |  豆 | |
| 30 (木) | ごはん | とうふじる とりにくのマーレードソース やさいのとさに | はし | とうふ かまぼこ とりに | きゅうりに わかめ かつおぶし | にんじん たまねぎ | えのきだけ たけのこ キャバツ | こめ | あぶら | 604 24.3 1.8 |  果物 | |

*牛乳は毎日つきます。

琴芝小学校1年生の給食は13日からです。

琴芝小学校は20日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。