

令和3年3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	持つて 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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (月)	ごはん	ぶたじる さばのみそに いそかあえ	はし	とうふ ふたにくのり みそさばのみそに	きゅうにく あつあげ はまぐり とりにく	にんじん ねぎ こまつな	ビタミン その他野菜 果物	炭水化物 穀類 さつまいも こんにゃく	脂質 砂糖 いいも類 さとう	たんぱく質(g) 679 27.3 2.3	塩分(g)
2 (火)	ごはん	すきやき たくあんときゅうりのごまいため いちご	はし	ぎゅうにく あつあげ はまぐり とりにく	きゅうにく しらすぼし パセリ	にんじん ねぎ バジル	たまねぎ コーン キャベツ	ごま ごまあぶら さとう	596 30.7 2.4	くだもの 魚	
3 (水)	しょうアップル パン	はまぐりのスープ とりにくのハーブやき ボイルキャベツ ひなあられ	はし	ペーコン はまぐり とりにく	きゅうにく しらすぼし ミニトマト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン バジル	ごま マーガリン オリーブ油 ひなあられ	670 29.5 2.1	まめ	
4 (木)	ごはん	けんちょう ちくわのにょくあげ ミニトマト	はし	とうふ あぶらあげ とりにく ちくわ	きゅうにく あおのり ミニトマト	にんじん きやいんげん	たまねぎ コーン ミニトマト	ごま さとう さといも こむぎこ	628 22.6 0.9	やさい	
5 (金)	むぎごはん	ポークカレー ぶちぶちサラダ	はし スプーン	ぶたにく バールめん	きゅうにく にんにく	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごま むぎ じゃがいも ドレッシング	606 18.0 2.2	魚	
8 (月)	ごはん	とうふじる チキンチキンごぼう	はし	とうふ なると とりにく	きゅうにく わかめ ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	ごま さとう	587 23.4 1.4	いも	
9 (火)	ごはん	はるさめスープ ベーコンエッグ オレンジ	はし	ぶたにく ペーコン たまご	きゅうにく あおのり ねぎ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ しいたけ オレンジ	ごま はるさめ	652 23.6 1.4	乳製品	
10 (水)	コッペパン	かきたまスープ ハンバーグのきのこソースかけ	はし	たまご ハンバーグ	きゅうにく ほうれんとう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ えのきだけ きくらげ しゃじ マッシュルーム	ごま さとう	638 28.6 2.1	かいそう	
11 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ いちご	はし	とりにく ぎゅうにく みそ	きゅうにく わかめ ねぎ ほうれんとう	にんじん ねぎ ねぎ ほうれんとう	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごま さとう ごま	565 19.3 1.2	魚	
12 (金)	ごはん	みそしる ししゃも天ぷら おかかあえ	はし	とうふ みそ ししゃも	きゅうにく ねぎ かつおぶし	にんじん ねぎ ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい	ごま さとう	620 22.4 2.2	やさい	
15 (月)	ごはん	ピーフンスープ すどり	はし	とりにく ぶたにく	きゅうにく ねぎ ピーマン	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ もやし チンゲンサイ ピーフン さとう	あぶら でんぶん	603 19.2 0.9	魚	
16 (火)	ごはん	ミートボールのちゅうかに きりぼしだいこんのナムル いちご	はし	チキンボール ぶたにく いかえび	きゅうにく うすらたまご	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ きぬさや もやし いちご きりぼしだいこん	ごま でんぶん	643 24.7 1.4	まめ	
17 (水)	こくとうパン	ポークビーンズ コーンサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく だいす ヨーグルト	きゅうにく トマト	にんじん トマト	たまねぎ にんに キャベツ コーン	こくとうパン じゃがいも	637 25.1 1.4	くだもの	
18 (木)	せきはん	すまじる とりにくのからあげ なのはなごまいため ケーキ	はし スプーン	とうふ なると とりにく	きゅうにく わかめ ねぎ	にんじん ねぎ ねぎ	えのきだけ なばな キャベツ	ごま せきはん さとう	738 29.4 2.5	いも	
22 (月)	ごはん	けんちんじる だいすのいそに わかさぎのフリッター	はし	とうふ とりにく だいす	きゅうにく ひじき ひらひらわかさぎ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ ごま	あぶら こんにゃく さといも こんにゃく	665 26.3 2.5	やさい	
23 (火)	ごはん	ワンタンスープ チャプチエ	はし	ぎゅうにく	きゅうにく にんじん こまつな	ねぎ にんじん しょうが	たまねぎ ちくらげ ワンタン さとう	ごま マロニー	632 20.3 2.0	魚	
24 (水)	小パン ソフトチーズ	やきスパゲティ なのはなソテー	はし	ぶたにく いか チーズ ウインナー	きゅうにく チーズ ねぎ	にんじん コーン なばな	たまねぎ もやし スパゲティ	あぶら	636 28.4 3.0	まめ	
25 (木)	ナン	はくさいスープ ドライカレーのぐ おのちゃムース	はし スプーン	べーコン ぎゅうにく ムース ぶたにく	きゅうにく ねぎ ねぎ	にんじん ねぎ バセリ	はくさい たまねぎ ナシ パン	カレールウ パン	606 24.6 3.3	いも	

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

※19日は琴芝小学校は卒業式のため給食はありません。