

令和2年11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	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく質 6群		
2 (月)	むぎごはん	ひよこめめカレー ほうれんそうとベーコンのソテー	はし スプーン	とりにく うすらたまご ひよこめめ ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ コーン	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ コーン	こめ あぶら むぎ カレー ルウ	745 22.8 2.3	さかな	
4 (水)	しょうこくとうパン	きのこのクリームスパゲティ ぶちぶちサラダ	はし	えび とりにく ひよこめめ ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ コーン	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ バター スパゲティ ドレッシング はくりきこ	595 23.9 1.9	にゅうせいひん	
5 (木)	ごはん	にくじゃが ししゃもやき たくあんときゅうりのごまいため	はし	ぎゅうにゅう あつあげ ししゃも	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん さやいんげん たくあん づけ きゅうり	たまねぎ たくあん づけ きゅうり	こめ さとう ごま あぶら ごま あぶら	643 32.8 2.8	むすく かいそう	
6 (金)	ごはん	けんちんじる しろみさかなのチーズフライ おかかあえ	はし	とうふ かつおぶし しろみさかな チーズフライ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ はくさい こまつな	こめ さとう あぶら ごま あぶら さといも	667 25.4 1.6	くだもの	
<p>9日～13日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部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ことです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。</p>											
9 (月)	ごはん	ごまみそに こんにやくソテー りんご	はし	とりにく ちくわだい ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう コーン りんご	こめ さとう ごま あぶら ごま あぶら	709 24.5 1.9	やさい	
10 (火)	ごはん	のりのすましじる さいきょうはもからあげ はくさいづけ	はし	とりにく かまぼこ のり ごんぶ さいきょうはもからあげ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん だいこん ねぎ はくさい	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい	こめ あぶら	581 22.4 1.5	いも	
11 (水)	しょうパン なつみかんジャム	おやこうどん やさしいごまいため	はし	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ きやべつ ほうれんそう	たまねぎ きやべつ	こめ さとう ごま あぶら うどん	532 23.4 2.6	さかな	
12 (木)	ごはん	にくだんごのうまに きりぼしだいこんのあますに ゆずきちザリー	はし スプーン	とりにく チキンポ しらす あつあげ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん さやいんげん きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	たまねぎ きりぼし だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう ごま あぶら ごま あぶら	671 19.6 1.3	やさい	
13 (金)	ごはん	もずくじる けんさんあつやきたまご だいすのいそに	はし	とうふ あつやきたまご だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん たまねぎ ねぎ さとう	たまねぎ ねぎ さとう	こめ あぶら さとう	622 22.6 2.1	やさい	
16 (月)	ごはん	みそしる ぶたキムチ けんさんなっとう	はし	とうふ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい キムチ	こめ あぶら じゃがいも	632 26.3 2.3	にゅうせいひん	
17 (火)	ごはん	とうぶじる さばのしおやき くさわかめあえ	はし	とうふ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん わかめ ねぎ えのき だけ きゅうり	たまねぎ キャベツ えのき だけ きゅうり	こめ あぶら	621 26.7 1.2	いも	
18 (水)	パン	ポークピース キャベツのごますいため ヨーグルト	はし スプーン	ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ヨーグルト トマト グリーン ピース キャベツ	たまねぎ しめじ グリーン ピース キャベツ	こめ さとう すりごま じゃがいも	676 27.8 2.6	むすく かいそう	
19 (木)	ごはん	ぎゅうとじどんぶり きゅうりのぴりから りんご	はし	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ きゅうり りんご	たまねぎ きゅうり りんご	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	648 24.3 2.1	まめ	
20 (金)	さつまいもごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン コーン しょうが	たまねぎ だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン コーン しょうが	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	636 25.6 2.8	さかな	
24 (火)	ごはん	ぶたじる さんまのみそれに れんこんソテー	はし	とうふ ぶたにく みそ さんまのみそれに	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ だいこん れんこん コーン	しめじ ごぼう だいこん れんこん コーン	こめ さとう ごま あぶら さつまいも ごま あぶら	724 27.5 2.3	にゅうせいひん	
25 (水)	しょうパン チョコスプレッド	ちゃんぽん ぎゅうにくとやさしいあまからいため	はし	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう あぶら チョコスプレッド ごま あぶら ちゅうかめん こんにやく	671 27.6 2.8	まめ	
26 (木)	ごはん	マーボーだいこん ポークシューマイ りんご	はし	とうふ ぶたにく みそ シューマイ	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが りんご	たまねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが りんご	こめ さとう ごま あぶら でんぶん あぶら ごま さとう	662 23.0 1.5	さかな	
27 (金)	ごはん	ちゅうかどんぶりのぐ だいがくいも	はし	ぶたにく いか えび うすらたまご	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん きぬさや だいの	たまねぎ キャベツ だいの	こめ さとう あぶら ごま さつまいも みずあめ	709 22.0 2.8	やさい	
30 (月)	山口郷土料理の日 ごはん	けんちょう やさしいため みかん	はし	とうふ あぶらあげ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	にんじん さやいんげん はなっこり キャベツ みかん	だいこん しいたけ はなっこり キャベツ みかん	こめ さとう あぶら ごま さとう さといも	684 24.8 1.3	むすく かいそう	

\*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。

\*11日(水)12日(木)は、琴芝小学校の5年生の給食はありません。

\*18日(水)は、琴芝小学校3年生のはありません。