

令和2年12月分



学校給食予定献立表

琴芝小学校

日にち	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	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
(曜日)				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	油脂 種実類		
1 (火)	むぎごはん	ふゆやさいかレー かいそうサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく かいそうサラダ ヨーグルト		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ にんにく しょうが	こめ むぎ	あぶら カレールウ	715 21.9	
2 (水)	アップルパン	スープバゲティ ひよこまめのソテー	はし	ベーコン いか えび ひよこまめ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	アップルパン スパゲティ	バター	722 26.3	
3 (木)	ごはん	ぶたじる さけごはんのぐ りんご	はし	どうぶ ぶたにく しらすぼ みそ さけ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たかなづけ りんご	こめ さつまいも こんにゃく	ごま	637 25.4 2.4	
4 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに さいきょうはもフライ ミニトマト	はし	あつあげ とり さいきょうはもフライ		さやいんげん にんじん	たまねぎ ミニトマト	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	719 26.3 1.3	
7 (月)	ごはん あじつけのり	だんごじる 長州黒かしわのチキンチキンごぼう	はし	どうぶ とり あじつけのり		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう	こめ しらたまもち	あぶら	672 24.7 1.3	
8 (火)	ごはん	みそしる しろみさかなのあますあん りんご	はし	どうぶ みそ ホキ		にんじん ねぎ	かぶ たまねぎ ごまつな だいこん きくらげ ピーマン りんご	こめ さとう でんぶん	あぶら	587 20.5 2.2	
9 (水)	ぎゅうにゅうパン	はくさいスープ さかなのコーンやき とくさりんごゼリー	はし スプーン	ベーコン メルルーサ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうろくそう	はくさい たまねぎ クリームコーン	ぎゅうにゅうパン じゃがいも さとう ゼリー	マヨネーズ	537 22.2 2.3	
10 (木)	ごはん	すいぎょうざスープ チャブチェ みかん	はし	すいぎょうざ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが しいたけ みかん たけのこ はくさいキムチ	こめ さとう マロニー	ごま ごまあぶら	689 21.4 2.0	
11 (金)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう ししゃもてんぷら ゆでブロッコリー	はし	ぎゅうにく あつあげ たまご ししゃもてんぷら	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	691 26.2 1.5	
14 (月)	ごはん	どうにゅうみそスープ いわしのアングレース りんご	はし	ベーコン とり どうぶ	ぎゅうにゅう みそ いわし	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン りんご	こめ じゃがいも さとう パン	あぶら	688 22.5 2.3	
15 (火)	ごはん	マーボーどうふ やきぎょうざ ひじきソテー	はし	どうぶ ぶたにく みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ しいたけ にんにく コーン	こめ さとう でんぶん こんにゃく	ごまあぶら	695 27.9 2.2	
16 (水)	パインパン	はなやさしいシチュー だいこんサラダ ミルクケーキ	はし スプーン	とり ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	はくさい マッシュルーム ほうろく だいこん コーン きゅうり	パインパン じゃがいも こむぎこ	バター ドレッシング	686 23.1 2.9	
17 (木)	ごはん	ふわふわどんぶり いわしのみりんやき かんでんのすのもの	はし	とり かまぼこ どうぶ いわし	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ ふ さとう さとう		659 27.6 2.2	
18 (金)	ごはん	みそけんちんじる くじらのたつたあげ おかかあえ	はし	とり どうぶ くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ごまつな ねぎ はくさい	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら	633 27.4 2.1	
21 (月)	ごはん	ハヤシライス はなっこりのサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく うおそうめん	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん こんぶ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく コーン しょうが キャベツ	こめ ドレッシング はなっこり	ハヤシルウ あぶら	639 18.2 2.6	
22 (火)	ごはん	うおそうめんじる さばのゆずみそに はくさいのこんぶあえ	はし	うおそうめん かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり はくさい	こめ		655 26.3 2.2	
23 (水)	ごはん	にこみうどん れんこんソテー	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん はなっこり	こめ うどん さとう	ごま あぶら	696 21.3 3.0	
24 (木)	カレーピラフ	ABCスープ たまごのミートソースむし ゆでブロッコリー セレクトケーキ	はし スプーン	とり ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マカロニ	こめ マカロニ ケーキ	あぶら	691 28.2 2.7	

*牛乳は毎日つぎます。

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。