



武雄北中学校 給食献立予定表(8/27~30まで)



日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
26 月	 給食なし 								
火	27 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	ピーマン	玉ねぎ にんにく	麦ご飯		カレールウ ピューレ	853
	夏野菜のポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん かぼちゃ	なす しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ソース	25.0
	もやしの中華風サラダ	ハム 錦糸卵		にんじん チンゲン菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	26.6
	ぶどうゼリー					ゼリー			2.9
水	28 ピタパン / 牛乳		/牛乳	ピタパンに、はさんで食べよう		ピタパン		塩 こしょう 酒	728
	タコス	豚ひき肉 大豆			玉ねぎ にんにく	かたくり粉	油	ケチャップ ソース	34.1
	野菜サラダ		チーズ	トマト	レタス きゅうり			しょうゆ カレー粉	28.1
	キャベツとペンネのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ	ペンネ	油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	3.1
木	29 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 酒	788
	鶏肉の香味だれ	鶏肉		こねぎ	しょうが	小麦粉 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ 酢	28.6
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖		しょうゆ	23.2
	なすのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ なす 白菜				2.2
金	30 ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて食べよう		ご飯			715
	豚丼	豚肉 卵		にんじん いんげん	玉ねぎ ごぼう	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒 みりん	24.1
	具だくさん春雨スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのき	春雨	油 ごま油	しょうゆ 中華だし	17.9
	梨				梨			塩 こしょう 酒	2.3

