



わ か き し ょ う が つ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う

若木小学校 給食献立予定表(8/25～31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		
25 火	給食なし								
26 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	663
	焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	麺	油	塩 こしょう しょうゆ	23.3
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ ごま	塩 こしょう しょうゆ	27.3
	青りんごゼリー					ゼリー			2.7
27 木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		チャツネ ピューレ	662
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	しょうが にんにく	じゃがいも 黒砂糖	バター	ルウ ケチャップ ソース	19.0
	カリカリベーコンのサラダ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	きゅうり 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	23.0
	福神漬				福神漬				2.8
28 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン オイスター	581
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	25.4
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	16.3
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき				1.5
31 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			569
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							23.0
	ポン酢和え	ちくわ かつお節		チンゲン菜 にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢	18.1
	豆腐とたまごのすまし汁	卵 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.2