



たけうちしょうがっこう きゅうしょくこんだてよていひょう
武内小学校 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									給食なし
27	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	ピーマン	たま玉ねぎ にんにく	麦ご飯		カレールウ ピューレ	707
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆		にんじん	しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	あぶら油	ケチャップ ソース	20.8
火	ツナレタスサラダ	ツナ		トマト にんじん	きゅうり レタス			ドレッシング	25.0
	ぶどうゼリー					ゼリー			2.5
28	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 塩	570
	焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	たま玉ねぎ キャベツ もやし	めん麺	あぶら油	こしょう しょうゆ	23.6
水	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり どうもろこし	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	22.6
	なし梨				なし梨				2.4
29	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて たべよう		ご飯			562
	とりにく 鶏肉のてりたま丼	鶏肉 たまご 卵		にんじん いんげん	たま玉ねぎ ごぼう	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 醤油 みりん	21.1
木	真だくさん春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	たま玉ねぎ キャベツ しめじ	はるさめ春雨	あぶら油 あぶら油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう 酒	16.9 2.1
30	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			614
	ホキの大玉揚げ	ホキの大玉揚げ					あぶら油		22.7
水	小松菜のごま和え	ちくわ	わかめ	にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	20.6
金	わかめのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま玉ねぎ なす				1.9

