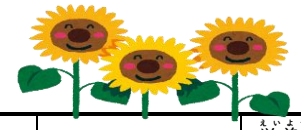




たけうちしょうがっこう きゅうしょくこんだて よていひょう
武内小学校 給食献立予定表(8/27~30まで)



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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー
		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		たんぱく質 脂質 塩分
26 月	給食なし								
火	27 麦ごはん / 牛乳		/牛乳	ピーマン	たまご 玉ねぎ にんにく	麦ごはん		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
	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
水	28 ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 塩	570
	や 焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	たまご 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
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	22.6
	なし 梨				なし 梨				2.4
木	29 ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ごはん			562
	とりにく 鶏肉のてりたま丼	とりにく 鶏肉 たまご 卵		にんじん いんげん	たまご 玉ねぎ ごぼう	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 中華だし	21.1 16.9
	ぐ 具だくさん春雨スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ キャベツ しめじ	はるさめ 春雨	あぶら油 ごま油	しお 塩 こしょう 酒	2.1
	30 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			614
金	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					あぶら油		22.7
	こまつな 小松菜のごま和え	ちくわ	わかめ	にんじん 小松菜	もやし	さとう 砂糖	ごま	しょうゆ	20.6
	わかめのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ なす				1.9

