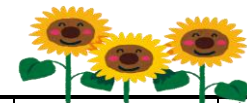




わ か き し ょ う が っ こ う き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

若木小学校 給食献立予定表(8/26~29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 月	給食なし								
火	26 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳			麦ご飯		チャツネ ピューレ	721
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	生クリーム	ピーマン にんじん	玉ねぎ 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	20.8
	シーザーサラダ	ベーコン		トマト にんじん	きゅうり レタス			ドレッシング	26.3
	ぶどうゼリー					ゼリー			2.8
水	27 ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	639
	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	23.5
	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
	なし 梨				なし 梨				2.6
木	28 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん 中華だし	598
	豚キムチ炒め	豚肉		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ	23.2
	青のりビーンズ	大豆	青のり			かたくり粉	あぶら 油	塩	20.0
	ふわふわたまごスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ だいこん 大根	パン粉	あぶら ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
金	29 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			563
	白身魚のパン粉焼き	白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	塩 こしょう 酒	26.2
	もやしのそばろ炒め	鶏ひき肉		ピーマン にんじん	もやし	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	14.7
	なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす えのき	かたくり粉			2.0

