



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(8/25～31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								
水	26 ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ソース 酒 中華だし	672
	焼きそば	豚肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	めん 麵	油	塩 こしょう しょうゆ	24.1
	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	27.1
	アセロラゼリー					ゼリー			2.8
木	27 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		たまねぎ しめじ	麦ご飯		チャツネ ピューレ	657
	ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく	じゃがいも 黒砂糖	あぶら 油	ルウ ケチャップ ソース	19.5
	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	21.6
	ぶどう				ぶどう				2.7
金	28 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン オイスター	589
	とりにく 鶏肉のスタミナ炒め	とりにく 鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし にんにく	砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	25.8
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉	あぶら 油	塩	16.6
	キャベツのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのき				1.9
月	31 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			564
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							23.1
	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	たまごとうろ 卵 豆腐 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.2