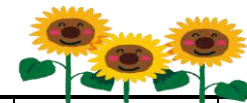




武雄北中学校 給食献立予定表(8/26~29まで)



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		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		チャツネ ピューレ	847
	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	しょうが にんにく	じゃがいも	バター 油	ルウ ケチャップ ソース	24.6
	レタスとツナのごまサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり レタス 大根	黒砂糖	ごま	ドレッシング	26.0
	ぶどうゼリー					ゼリー			2.7
水	27 丸パン / 牛乳		/牛乳	パンにはさんで食べよう		パン			742
	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	30.3
	野菜サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	32.5
	トマトスープ	ベーコン		トマト パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	3.1
木	28 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん 中華だし	741
	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	油	塩 こしょう しょうゆ	28.2
	青のりビーンズ	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	22.4
	ふわふわたまごスープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ 大根	パン粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.1
金	29 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			716
	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	29.9
	もやしのそぼろ炒め	鶏ひき肉	わかめ	ピーマン にんじん	もやし しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	15.8
	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			2.1

