



若木小学校 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 月	給食なし								
火	27 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	ピーマン	たま 玉ねぎ にんにく	むぎ 麦ご飯		カレールウ ピューレ	747
	キーマカレー	ぶた 豚ひき肉 大豆	こな 粉チーズ	にんじん	しょうが チャツネ	じゃがいも 黒砂糖	バター	ケチャップ ソース	21.4
	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	29.2
	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	571
	や 焼きそば	ぶたにく 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	23.7
	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	23.0
	なし 梨				なし 梨				2.5
木	29 ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう		ごはん			573
	とりにく 鶏肉のてりたま丼	とりにく 鶏肉		にんじん	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	21.0
		たまご 卵		いんげん	ごぼう	かたくり粉		しょうゆ 中華だし	17.3
	ぐ 具だくさん春雨スープ	ぶたにく 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 ごま油	しお 塩 こしょう 酒	2.1
金	30 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ごはん			603
	あかうお 赤魚の磯辺揚げ	あかうお 赤魚	あお 青のり			小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩 こしょう 酒	25.5
	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	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	19.4
	わかめのみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ なす 大根				1.9

