



武雄北中学校 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								
26 水	給 食 な し								
木	27 麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ しめじ	麦ご飯		チャツネ ピューレ	815
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	しょうが にんにく	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ルウ ソース ケチャップ	21.7
	カリカリベーコンのサラダ	ベーコン		ほうれん草	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	26.5
	アセロラゼリー			にんじん		ゼリー			2.9
金	28 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン オイスター	718
	鶏肉のスタミナ炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	28.6
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉	油	塩	19.0
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ なす えのき				1.8
月	31 ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			711
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							26.8
	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	20.8
	豆腐とたまごのすまし汁	卵 豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.4