

8月

献立表

上峰小学校

日	主食	材料			調味料	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄
		赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間		
		おもに体をつくる	おもにエネルギーになる	体の調子を整える		
25 木	むぎごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい むぎ			629 kcal
	キーマカレー	ぶたにく とりにく だいず	あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん と うもろこし マッシュルーム パセリ	酒 ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ カレールー 塩 こしょう	18.9 g
	かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき		キャベツ もやし にんじん	和風ドレッシング	391 mg
	ヨーグルト	ヨーグルト				2.3 g
26 金	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい			616 kcal
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい た けのこ きくらげ	酒 こしょう みりん チキンブイヨン しょ うゆ 塩	19.3 g
	ゴーヤチャンプルー	たまご ぶたにく とうふ かつおぶし	ごまあぶら さんおんとう	にがうり にんじん もやし	しょうゆ 塩 こしょう	322 mg
	とうにゆうムース			とうにゆうムース		2.1 g
29 月	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい			561 kcal
	ふくめに	ちくわ いりこ こんぶ	さといも	れんこん ごぼう にんじん だいこん こ んにやく しいたけ	塩 しょうゆ みりん	13.2 g
	やきししゃも	ししゃも			塩 酒	442 mg
	ごまずあえ	しらす	ごま さんおんとう	さしみこんにゃく もやし きゅうり	しょうゆ 酢	2.1 g
30 火	ジューシー ギゆうにゆう	ぶたにく きざみこんぶ ギゆうにゆう	ごまあぶら さんおんとう	にんじん たけのこ ねぎ	オイスターソース しょうゆ みりん 塩 チキンガラスープ	464 kcal
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	さんおんとう	しょうが きゃべつ もやし にんじん	しょうゆ 酢	12.0 g
	キムチスープ	とうふ	はるさめ	キムチ しめじ だいこん たけのこ チン ゲンサイ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	297 mg
						1.7 g
31 水	ごはん ギゆうにゆう	ぎゆうにゆう	せいはいくまい		塩	629 kcal
	きゃべつのメンチカツ	きゃべつのメンチカツ	あぶら			22.7 g
	わかめのスープ	ぶたにく いりこ こんぶ わかめ		たまねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう	しょうゆ 塩 酒	273 mg
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング	2.3 g