

# 上峰小学校 8月 献立表

2023年 8月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー 脂質 カルシウム 食塩相当量
28月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい, むぎ			676 kcal
	なつやさいのカレー	とりにく, しろいんげんまめ, だいず	あぶら	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, なす, かぼちゃ	カレーウフレーク, ウスターソース, 水, 酒	19.6 g
	フルーツミックス		カクテルゼリー	パイン, もも, りんご		295 mg
						1.8 g
29火	ジューシー ぎゅうにゅう	ぶたにく, こんぶ ぎゅうにゅう	せいはいくまい, ごまあぶら, さんおんとう	にんじん, たけのこ, こねぎ	酒, オイスターソース, こいくちしょうゆ, みりん, 塩, チキンがらスープ	463 kcal
	キムチスープ	とうふ	はるさめ	キムチ, ぶなしめじ, だいこん, たけのこ, チンゲンツアイ	うすくちしょうゆ, チキンがらスープ, 塩	12.0 g
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく	さんおんとう	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん	酒, こいくちしょうゆ, 酢	296 mg
						1.7 g
30水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			563 kcal
	さけのみそやき	しろさけ, みそ	さんおんとう		酒, みりん	13.0 g
	れんこんのきんぴら		さんおんとう, いりごま, ごまあぶら	こんにやく, にんじん, れんこん, えだまめ	こいくちしょうゆ, 酒, みりん	304 mg
	すましじる	とうふ, だしこんぶ		たまねぎ, ねぎ, えのきたけ	塩, うすくちしょうゆ, 酒, かつおだし	2.3 g
31木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せいはいくまい			545 kcal
	ゴーヤチャンプルー	とうふ, ぶたにく, たまご, 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	酒, うすくちしょうゆ, 塩, こしょう	14.8 g
	ちゅうかどん	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, きくらげ, たけのこ	酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 塩, こしょう, 水, チキンブイヨン	271 mg
	さかのり	あじつけのり				2.1 g