

8月 上峰小学校 献立表

2024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
27 火	ナン ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	ナン			623 kcal
	ドライカレー	ぶたひきにく, とりひきにく, だいず	あぶら, さんおんとう	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, えだまめ, パセリ	酒, トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, カレールーフ, レーク, 水	27.5 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン, もも, みかん		345 mg
						2.4 g
28 水	ごはん ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	せいはいくまい			575 kcal
	ふくめに	とりももにく, いりこ, だしこんぶ	さといも	れんこん, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, ほししいたけ	塩, うすくちしょうゆ, みりん, 水	15.4 g
	ごますあえ		さしみこんにゃく, さんおんとう, すりごま	りょくとうもやし, きゅうり	うすくちしょうゆ, 酢	440 mg
	やきしししゃも	こもちしししゃも				1.6 g
29 木	ジューシー ギゆうにゅう	ぶたにく, きざみこんぶ ギゆうにゅう	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	464 kcal
	キムチスープ	もめんとうふ	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	297 mg
						1.7 g
30 金	ごはん ギゆうにゅう	ギゆうにゅう	せいはいくまい			567 kcal
	ぶたにくのあまからいため	ぶたにく	あぶら, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ	酒, こいくちしょうゆ, トウバンジャン	18.1 g
	わかめのスープ	わかめ, ぶたにく, いりこ, だしこんぶ		たまねぎ, にんじん, きくらげ, ほうれんそう	塩, うすくちしょうゆ, 酒	264 mg
	コーンサラダ		フレンチドレッシング	きゅうり, とうもろこし, キャベツ, にんじん		1.6 g