

<家庭数配付>

給食献立予定表 7・8月



万代長嶺小学校

今月の目標 安全と衛生に注意して食事をしよう

エ:エネルギー た:たんぱく質 し:しぼう

Table with columns for Date (日), Meal Name (こんだて), Energy (エネルギーのもと), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Carbohydrate (糖質), Vitamin (ビタミン), Seasoning (主な調味料), and Nutritional Value (栄養価). Rows are organized by day from 3rd to 13th month.

	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				塩: 2.2 g
14日 (金)	ごはん	こめ							工: 594 kc
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな		にぼし	た: 24.5 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ししゃも(魚卵 あり)			こしょう	し: 21.7 g
	もやしのサラダ		ごま あぶら ごまあぶら				もやし コーン きゅうり	す しお しょうゆ	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18日 (火)	ゆで中華めん	こむぎこ						かんすい	工: 651 kc
	マーボースープ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にんじん なら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	かきあぶら さけ がらスープ トウバンジャン	た: 38.8 g
	いかの香味焼			いか みそ			ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ みりん	し: 19.3 g
	きゅうりの甘辛						きゅうり	しお	塩: 3.7 g
	すいか						すいか		
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう					
19日 (水)	ごはん	こめ							工: 663 kc
	夏野菜汁	じゃがいも		ベーコン なまあげ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	にぼし	た: 26.2 g
	さばのみそ煮	さとう		さば みそ			しょうが		し: 27.3 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20日 (木)	ごはん	こめ							工: 610 kc
	チンゲン菜のスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	がらスープ しょうゆ	た: 27.9 g
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	し: 21.9 g
	塩もみ						キャベツ きゅうり		塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
21日 (金)	夏野菜のカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	なす たまねぎ しょうが スライス にんにく	ソース 加こ しお	工: 628 kc
	(麦ごはん)	こめ むぎ							た: 18.4 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	し: 16.5 g
	ソーダゼリー	みずあめ さとう							塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				

8月 25日 (金)	やきとりどん	こめ さとう でんぷん	あぶら	とりにく たまご			しょうが えだまめ	しょうゆ しお	工: 618 kc
	キャベツのみそ汁			あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ もやし ねぎ	にぼし	た: 31.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				し: 19.9 g
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう		塩: 2.2 g
8月 28日 (月)	卵カレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら ラード	ぶたにく うずらたまご		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	加こ チャツ しお	工: 655 kc
	(麦ごはん)	こめ むぎ							た: 19.4 g
	フルーツカクテル	さとう		とうにゅう	かんてん		みかん パイン りんご ぶどう もも		し: 16.0 g
	福神漬	さとう	ごま			しそ にんじん	だいこん なす しょうが れんこん すいか	しょうゆ す	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
8月 29日 (火)	ごはん	こめ							工: 595 kc
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース	しょうゆ みりん	た: 22.0 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	しょうゆ	し: 19.1 g
	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				塩: 1.2 g
8月 30日 (水)	マーボードン	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		なら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	かきあぶら がらスープ さけ トウバンジャン	工: 602 kc
	(麦ごはん)	こめ むぎ							た: 25.8 g
	切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	し: 19.2 g
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				塩: 1.9 g	
8月 31日 (木)	ごはん	こめ							工: 621 kc
	つみれ汁	でんぷん さとう		いわし たら とうふ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ しょうが	にぼし さけ しょうゆ	た: 23.8 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	でんぷん くるまぶ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	し: 20.0 g
	アップルシャーベット	さとう					りんご		塩: 1.9 g

ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
--------------	--	--	--	--------	--	--	--

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。食物アレルギーの方には、対応の変更がある場合にご連絡します。

