

8月の献立表

今月の目標: 衛生に気を付けて食事をしよう											
日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)		
27 火	ご飯	ビビンバの具	牛肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく	ご飯	米油 ごま油	797		
	牛乳	三色ナムル	赤みそ 豆腐	わかめ		大根 玉ねぎ		こんにやく	砂糖 ゼリー		29.7
	セレクトデザート	わかめスープ	ベーコン			白菜キムチ もやし					26.9
28 水	ご飯	赤魚のたれがけ	赤魚 厚揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ	ご飯	米油 ごま	810		
	牛乳	キャベツのごましそあえ	みそ			きゅうり しそ		でんぷん	三温糖		36.2
		厚揚げのみそ汁				玉ねぎ					24.3
29 木	黒糖パン ^乳	キャベツいりつくね	キャベツいりつくね	牛乳	黄パプリカ 人参	大根 きゅうり もも	黒糖パン	マヨネーズ風ドレッシング	931		
	牛乳	大根サラダ				パイナップル		砂糖 でんぷん			25.0
		フルーツポンチ ^種				ナタデココ		白玉団子	ゼリー		28.2
30 金	麦ご飯	ドライカレー	豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ ごぼう	麦ご飯 砂糖	米油	845		
	牛乳	花野菜サラダ	大豆ミート	ヨーグルト		キャベツ カリフラワー		じゃがいも			33.8
	ヨーグルト ^乳	コンソメスープ	鶏肉			マッシュルーム					20.7
					グリーンピース コーン						

【学校配送】

- ・27日・・・セレクトデザート（ももゼリー）（富山栄養）
- ・30日・・・ヨーグルト（ニッショク）