

令和
8年度

8月 きゅうしょくこんだてひょう(小学校)

日	曜日	料理名	調理場からおしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
21	金	ごはん・ぎゅうにゅう・かぼちゃチーズフライ・ほうれんそうのおひたし・とんじる・おさかなふりかけ		ぎゅうにゅう・かぼちゃチーズフライ・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	569	19.3
24	月	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモンづけ・こまつなとハムの白だしあえ・パンダなるとのすまししる	地産地消Week	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム・とうふ・なると	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・はるさめ	レモン・こまつな・もやし・キャベツ・えのきたけ・ねぎ	699	27.5
25	火	ごはん・ぎゅうにゅう・コーンしゅうまい・キャベツのそぼろいため・こまつなとじゃがいものみそしる・白鷹産だいのなっとう	シューマイ 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・しゅうまい・ぶたにく・にぼしこ・なっとう	ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・しょうが・キャベツ・たまねぎ・こまつな・だいこん	599	24.8
26	水	ナン・ぎゅうにゅう・ドライカレー・チーズ入りサラダ・パンプキンスープ	ナンは調理場から届きます。 ドライカレーをのせてたべましょう。	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ・スキムミルク	ナン・さとう・あぶら・ホワイトソース	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・ホールコーン・かぼちゃ	611	27.5
27	木	つけめん・ぎゅうにゅう・アジいそべフライ・あおなとキャベツのごまあえ・シークワサーゼリー		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・あじ	ちゅうかめん・さとう・ごまあぶら・ごま・こめあぶら・ゼリー	ほししいたけ・ねぎ・にんじん・こまつな・もやし・キャベツ	717	24.3
28	金	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーなつベジどん・いかとわかめのすのもの・こまつなまんじゅう	小松菜まんじゅう： 小2ヶ 中3ヶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・わかめ・こまつなまんじゅう	ごはん・こめあぶら・じゃがいも・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ピーフン	なす・ピーマン・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ズッキーニ・きゅうり	639	27.0
31	月	ごはん・ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・ひじきのいりに・だいこんとえのきだけのみそしる		ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ・とりにく・さつまあげ・ひじき・だいず・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・あぶら・こんにやく・さとう	にんじん・だいこん・えのきたけ	593	22.2

