

8月の献立表

*太字 遊佐産食材 旌佐町立遊佐中学校

日	曜	献立名	おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		主な栄養価
			魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	エネルギー kcal
			おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む	たんぱく質 g カルシウム mg
25	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 にく の唐揚げ からあ きゃべつのごま風味 ふうみ コーンたまごスープ	とり肉 ハム たまご	牛乳	にんじん 小松菜	<u>にんにく</u> きゃべつ きゅうり コーン しいたけ	精白米 <u>じゃがいも</u> でん粉	油 ごま	729 kcal 30.8 g 333 mg
26	水	カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ れいとう 冷凍パイ	ぶた肉 ツナ いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ	<u>にんにく</u> しょうが 玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり りんご パイナップル	精白米 <u>じゃがいも</u>	油 ごま	778 kcal 31.9 g 397 mg
27	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 さけ のみそチーズ焼き や じゃがいもそぼろ煮 に わかめスープ	鮭 みそ ぶた肉 大豆 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 大根葉 ほうれん草	きゃべつ <u>玉ねぎ</u> 大根 しょうが 長ねぎ しいたけ	精白米 <u>じゃがいも</u> さとう でん粉	油	725 kcal 35.1 g 414 mg
28	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 にく のバーベキューソースがけ ツナサラダ みそスープ ヨーグルト	とり肉 ツナ ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	しょうが <u>にんにく</u> きゃべつ きゅうり もやし コーン 長ねぎ しいたけ りんご	精白米 <u>じゃがいも</u> さとう でん粉	油	738 kcal 35.5 g 340 mg
31	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 にく の生姜炒め しょうが いた 南瓜 かぼちゃ のごま和え あ みそ汁 しる	ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳	南瓜 にんじん 小松菜	<u>玉ねぎ</u> しょうが 大根 しめじ	精白米 <u>じゃがいも</u> さとう でん粉	油 ごま	733 kcal 31.9 g 387 mg