

令和5年08月		小A		予定献立表				中洲小学校	
日付	献立名	食品の主なたらき				エネルギー(kcal)			
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	たんぱく質(g)			
29 (火)	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華サラダ	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ キャベツ りょくとうもやし 生きくらげ	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 中華ドレッシング1リットル	548			
						23.7			
30 (水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き ひじき入り酢の物 えのきたけのみそ汁	精白米 上白糖	牛乳 さば ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん* トウバンジャン 酢 煮干し(だし) 水	581			
						28.5			
31 (木)	照り焼きバーガー 牛乳 レタスのスープ マスカット	コッペパン(丸・スライス横) 上白糖 片栗粉	ハンバーグ冷凍 牛乳 ベーコン	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ レタス パセリ マスカット	しょうゆ みりん* 水 食塩 こしょう白 チキンブイヨン	583			
						25.4			

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）29日 30日