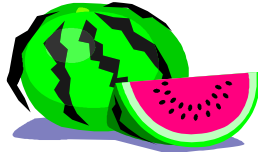


清心小学校 8月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 658 kcal
基準値平均650kcal




※栄養価表示について※
素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



8月1日 (木)	8月2日 (金)
「どんぶりの日」 なすと豆腐の麻婆丼 ブロッコリーサラダ なしゼリー	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 トマト みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
679kcal	689kcal

8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)
玄米入りご飯 あじのかば焼き 春雨中華サラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜の 胡麻味噌炒め しらす野菜の磯和え ゆでもろこし もずくスープ	♪人気メニュー 「めんの日」 ミートスパゲッティ チョレギ風サラダ 冷凍みかん	玄米入りご飯 さばの揚げ焼き 胡麻野菜炒め みかん酢の物 みそ汁	玄米入りご飯 夏の肉じゃが パリパリサラダ にらもやし炒め みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
728kcal	622kcal	567kcal	708kcal	663kcal

8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)
振替休日 (山の日) お休み 	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み

8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)
玄米入りご飯 厚揚げチャンプル さっぱりみかんサラダ ミニフィッシュ みそ汁	玄米入りご飯 あじの焼き南蛮漬け 冬瓜と大豆そぼろ煮 ゆでもろこし みそ汁	♪めんの日 ぶっかけうどん ツナ野菜の胡麻和え 焼売	♪重ね煮 玄米入りご飯 さわらの塩昆布焼き カラフル野菜の納豆和え ゴーヤのつくだ煮 重ね煮みそ汁	♪自然派バーグ 玄米入りご飯 自然派バーグカレー 鶏焼 切干大根サラダ れんこんチップス みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
679kcal	641kcal	518kcal	647kcal	702kcal

8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)
始業式	♪どんぶりの日 厚揚げうま煮丼 春雨トマトサラダ ももゼリー	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 和風マカロニサラダ ピーマン金平 みそ汁	♪まごわやさしい とうもろこしご飯 さばの塩焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め もやし胡瓜のおかか和え 胡麻みそ汁	♪人気メニュー 「カレーの日」 夏野菜カレー 和風サラダ 冷凍みかん
	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
	663kcal	735kcal	662kcal	649kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。