

清心小学校 8月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 654 kcal

基準値平均650kcal



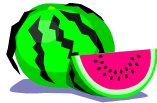
食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※

素材の固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、ご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(金)

玄米入りご飯
厚揚げ野菜の胡麻味噌炒め
みかん酢の物
ブロッコリーしらすの
お浸し
すまし汁

牛乳1本(紙パック200ml)

623kcal

8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
玄米入りご飯 あじのかば焼き ひじき野菜の梅肉和え 青海苔焼きポテト みそ汁	玄米入りご飯 豚と野菜の昆布炒め マカロニオーロラサラダ ゴーヤのつくだ煮 みそ汁	玄米入りご飯 夏の肉じゃが パリパリサラダ ニラもやし炒め みそ汁	♪塩麴備前甘酒 押し麦ご飯 メバル塩麴備前甘酒漬け 野菜の納豆和え かぼちゃフライ みそ汁	夏休み
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)	
727kcal	684kcal	640kcal	620kcal	
8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
山の日 お休み 	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
「どんぶりの日」 茄子と豆腐の麻婆丼 さっぱりパインサラダ ミニフィッシュ	玄米入りご飯 白身魚の胡麻みりん焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め ちくわ磯辺揚げ みそ汁	玄米入りご飯 豚肉と野菜梅照り炒め 野菜たくわん納豆 トマト みそ汁	♪自然派コンボタ 押し麦ご飯 さわらのトマト麴ソース 寒天サラダ 塩ポテト コンボタスープ	「めんの日」 ぶっかけうどん ツナ野菜の胡麻和え かき揚げ
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)
631kcal	633kcal	681kcal	804kcal	461kcal
8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
玄米入りご飯 さば甘辛煮 野菜のポン酢納豆和え 車麴カツ みそ汁	始業式	♪まごはやさしい とうもろこしご飯 ししゃも南蛮漬け 貝たくさん金平 青菜のお浸し 煮干し粉入りみそ汁	押し麦ご飯 鶏肉のみぞれ煮 パリパリサラダ トマト 胡麻みそ汁	「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)
686kcal		672kcal	572kcal	644kcal

※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。