



8・9がつのきゅうしょくもくひょう

ただしくはいぜんをしよう

1709 真砂小学校

Table with columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん (からだをつくる), きいろのしょくひん (エネルギーのもと), みどりのしょくひん (からだのちょうしをととのえる), ちょうみりょうなど, えいようか. Rows include dates from 8/25 to 9/9 and various meal items like ハヤシライス, サンマ, ポークカレーライス, etc.

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



12 (月)	ちゅうかふうまぜごはん	ぶたにく		こめ さんおんとう	ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが しいたけ	しらす しょうゆ しお さけ	I7科 - 596 kcal
	はるさめスープ	なると		はるさめ		にんじん みずな	もやし メンマ	がらすープ こしょう しお しょうゆ	たんぱく質 21.6 g
	コーンしゅうまい	タラ とうふ		こむぎこ さとう かたくりこ			コーン たまねぎ	しお こしょう みりん さけ	脂質 21.5 g
	ごますあえ			さとう	ごま	ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	いちごゼリー			さとう				いちご	
13 (火)	ごはん			こめ					I7科 - 647 kcal
	わかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ				キャベツ たまねぎ	にほしこ	たんぱく質 25.5 g
	ししゃもフライ		ししゃも (ぎょうらん)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 24.5 g
	やさいのきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	つきこん しょうゆ みりん とうがらし	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5年生給食なし									
14 (水)	ごはん			こめ					I7科 - 623 kcal
	おやこに	たまご とりにく あつあげ		さんおんとう		にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ えのきだけ	つきこん だしパック しょうゆ しお	たんぱく質 27.6 g
	てっかみそ	だいず みそ		さんおんとう	こめあぶら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 21.0 g
	たくあんあえ						キャベツ きゅうり だいこん	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5年生給食なし									
15 (木)	なめし			こめ さとう				しお	I7科 - 683 kcal
	ぎょうざスープ	ぶたにく		こむぎこ	ごまあぶら	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし たけのこ しいたけ	しお しょうゆ さけ こしょう がらすープ	たんぱく質 26.1 g
	なつやさいとくるまふのあげに	とりにく		くるまふ かたくりこ さとう	こめあぶら	パプリカ かぼちゃ	なす えだまめ	さけ しょうゆ	脂質 23.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.5 g
	おやつだいず	だいず							
16 (金)	ごはん			こめ					I7科 - 609 kcal
	さつまじる	とりにく みそ あぶらあげ		さつまいも		にんじん	しいたけ ながねぎ ごぼう だいこん	つきこん だしパック さけ	たんぱく質 30.1 g
	マスのしおこうじやき	マス						しおこうじ	脂質 16.3 g
	きりこんぶのにつけ	ちくわ	こんぶ	さんおんとう	こめあぶら	にんじん	きりほしだいこん	しょうゆ だしじる	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
なし							なし		
20 (火)	ちゅうかめん			こむぎこ					I7科 - 619 kcal
	マーボースープ	ぶたにく とうふ みそ だいずミート		さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん ニラ	にんにく しょうが ながねぎ メンマ しいたけ	がらすープ しょうゆ しお す さけ トウバンジャン	たんぱく質 26.6 g
	きりほしだいこんのナムル			さとう	ごま ごまあぶら	にんじん	きゅうり きりほしだいこん	す しょうゆ	脂質 17.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
	メロン							メロン	
21 (水)	えだまめピラフ	ロースハム		こめ	バター		えだまめ たまねぎ	しお しろワイン こしょう	I7科 - 636 kcal
	もちむぎいりカレースープ	とりにく		じゃがいも もちむぎ カレールー	こめあぶら	にんじん パプリカ パセリ トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	カレーこ しお がらすープ	たんぱく質 29.3 g
	たまごやき	たまご		さとう				しょうゆ だしじる みりん しお	脂質 25.6 g
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (月)	パプリカライス			こめ	こめあぶら			しお パプリカふんまつ	I7科 - 606 kcal
	ホタテのクリームソースがけ	ホタテ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ホワイトルウ	バター こめあぶら	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	がらすープ しお しろワイン こしょう	たんぱく質 21.1 g
	わかめサラダ		わかめ		こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ てんびしお こしょう	脂質 21.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g
	ごはん			こめ					I7科 - 595 kcal
27 (火)	にくじゃが	ぶたにく ぎゅうにく		じゃがいも さんおんとう		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	しらす しょうゆ さけ みりん	たんぱく質 20.3 g
	じゃここんぶ	かつおぶし	こんぶ ちりめんじゃこ	さんおんとう	ごま			しょうゆ みりん	脂質 17.1 g
	ふうみづけ						キャベツ きゅうり しょうが	てんびしお しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	れいとうみかん							みかん	
28 (水)	ごはん			こめ					I7科 - 581 kcal
	だいこんとぶのみそしる	あぶらあげ みそ		ぶ		きぬさや	だいこん たまねぎ	にほしこ	たんぱく質 21.7 g
	こエビとだいずのあげに	だいず	こエビ (ぎょうらん)	じゃがいも かたくりこ さとう	こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質 17.9 g
	えのきいりおひたし					こまつな	キャベツ えのきだけ	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 (木)	あきやさいのドライカレーライス	ぶたにく ぎゅうにく だいずミート		じゃがいも カレールー	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なす グリーンピース	あかワイン しお ケチャップ ちゅうのうソース	I7科 - 644 kcal
	えだまめとコーンのサラダ				こめあぶら		えだまめ コーン キャベツ きゅうり	す てんびしお こしょう	たんぱく質 26.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 20.1 g
									食塩相当量 1.9 g
30 (金)	ゆかりごはん			こめ		あかじそ		しお	I7科 - 636 kcal
	コーンたまごスープ	たまご とりにく		かたくりこ		にんじん	コーン たまねぎ マッシュルーム	がらすープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 24.1 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	ごま こめあぶら	にんじん いんげん	ごぼう	つきこん しょうゆ みりん ラー油	脂質 18.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
	アップルシャーベット			さとう				りんご	
一食あたりの平均	エネルギー たんぱく質	629 kcal 25.3 g	脂質 食塩相当量	20.7 g 2.3 g	カルシウム 鉄	359 mg 3.1 mg			

《ちょしおまいかちゃんきゅうしょく》です

