



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

真砂小学校

Table with columns: 日(曜), こんだて, あかのしょくひん, きいろのしょくひん, みどりのしょくひん, ちょうみりょう, えいようか. Rows include dates from 8/24 to 8/31 and 9/1-4, listing meals like ハヤシライス, ごはん, サラダ, etc., with ingredients and nutritional values.

11 (月)	ごはん			こめ					1材料 - 572 kcal	
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さんおんとう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	しらたき しょうゆ しお	たんぱく質	22.8 g	
	あつやきたまご	たまご		さとう			しょうゆ みりん かつおだし	脂質	17.3 g	
	きゅうりのあまから					きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 (火)	ごはん			こめ				1材料 - 637 kcal		
	のりのつくだに		のり	さとう			しょうゆ	たんぱく質	22.5 g	
	にくだんごとキャベツのスープ	とりにく ぶたにく		はるさめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	脂質	20.7 g	
	カラフルポテトとだいのあげに ジョア (ブレーン)	だいず		じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら		しょうゆ	食塩相当量	1.8 g	
13 (水)	ごはん			こめ				1材料 - 588 kcal		
	とりじる	とりにく みそ			にんじん ニラ	ごぼう たまねぎ だいこん	けずりぶし しょうゆ	たんぱく質	26.9 g	
	アユのなんばんづけ		アユ	かたくりこ さんおんとう	こめあぶら こまあぶら	しょうが ながねぎ	す しょうゆ いちみつがらし	脂質	20.5 g	
	わかめいりそくせきづけ		わかめ			キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
14 (木)	ごはん			こめ				1材料 - 574 kcal		
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			こまつな きぬさや	なめこ	にほしこ	たんぱく質	29.6 g	
	マスのしおこうじやき	マス					しおこうじ	脂質	17.6 g	
	ごもくきんぴら	さつまあげ		じゃがいも さんおんとう	こま こめあぶら	にんじん れんこん ごぼう	しょうゆ みりん いちみつがらし	食塩相当量	2.2 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
15 (金)	だいずミートのそぼろどん	たまご だいずミート		さとう	こめあぶら		きりほしだいこん たまねぎ きゅうり	しょうゆ みりん しお ケチャップ	1材料 - 569 kcal	
	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり			チンゲンサイ にんじん	えのきだけ	がらすープ しょうゆ しお	たんぱく質	22.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					脂質	16.8 g	
	れいとうパイン			さとう			パインアップル	食塩相当量	2.1 g	
19 (火)	ごはん			こめ				1材料 - 623 kcal		
	たまごとはるさめのスープ	たまご		はるさめ	にんじん	ながねぎ しいたけ	がらすープ しお しょうゆ こしょう	たんぱく質	27.0 g	
	とりにくとだいずのごまがらめ	とりにく だいず	ちりめんじゃこ	さんおんとう かたくりこ	こま こめあぶら	しょうが	しょうゆ	脂質	21.8 g	
	ちゅうかきゅうり			さとう	こまあぶら	きゅうり	す しょうゆ しお いちみつがらし	食塩相当量	2.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (水)	くきわかめごはん		くきわかめ	こめ				1材料 - 550 kcal		
	だいこんのみそしる	あつあげ みそ				きぬさや だいこん えのきだけ	にほしこ	たんぱく質	24.6 g	
	イカのてりに	イカ		さとう	こめあぶら	しょうが	みりん しょうゆ	脂質	16.5 g	
	シャキシャキサラダ			じゃがいも さとう	アーモンド こめあぶら	にんじん	きゅうり	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (木)	ねじねじパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング		しお	1材料 - 598 kcal		
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず		じゃがいも さんおんとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース	ケチャップ しょうゆ ウスターソース	たんぱく質	23.6 g
	バターナッツかぼちゃのサラダ			さとう	こめあぶら	かぼちゃ	きゅうり コーン	す てんびしお しょうゆ	脂質	19.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					食塩相当量	2.1 g	
かんそうブルー						ブルー				
25 (月)	たまごカレーライス	うずらたまご ぶたにく		こめ じゃがいも こめこのカレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	1材料 - 608 kcal	
	フレンチサラダ						キャベツ きゅうり パインアップル	す てんびしお こしょう	たんぱく質	19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					脂質	20.8 g	
								食塩相当量	2.1 g	
26 (火)	ごはん			こめ				1材料 - 620 kcal		
	サムゲタンスープ	とりにく		もちこめ			だいこん しいたけ にんにく しょうが	がらすープ さけ しお こしょう	たんぱく質	27.7 g
	アジのかんこくふうからあげ	アジ		かたくりこ さとう	こめあぶら		にんにく	しょうゆ す コチュジャン	脂質	23.7 g
	のりサラダ		やきのり		こまあぶら	ほうれんそう にんじん	もやし	す てんびしお こしょう	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (水)	ごはん			こめ				1材料 - 580 kcal		
	マーボーはるさめ	ぶたにく とうふ だいずミート みそ		さとう はるさめ	こめあぶら こまあぶら	ニラ にんじん	ながねぎ しいたけ メンマ しょうが にんにく	しょうゆ さけ トウバンジャン がらすープ	たんぱく質	22.7 g
	コーンしゅうまい	タラ		こむぎこ			たまねぎ コーン	しお みりん	脂質	19.8 g
	ゆかりあえ					あかじそ	キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう									
28 (木)	ごはん			こめ				1材料 - 646 kcal		
	サケふりかけ	サケ	やきのり	さとう				しお まっちょ	たんぱく質	23.4 g
	ニラたまじる	たまご みそ				ニラ	たまねぎ しめじ	にほしこ	脂質	22.8 g
	くるまふとやさいのあげに	とりにく		くるまふ かたくりこ	さとう こめあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (金)	ごはん			こめ				1材料 - 633 kcal		
	おつきみじる	とりにく		さといも しらたまだんご じゃがいももち		ほうれんそう かぼちゃ	だいこん しめじ しょうゆ みりん	けずりぶし みりん	たんぱく質	24.4 g
	ごまだれハンバーグ	ぶたにく とりにく		さとう かたくりこ	こま		たまねぎ	しょうゆ みりん	脂質	17.2 g
	きりほしだいこんのあますあえ			さとう		にんじん	きりほしだいこん	しょうゆ す	食塩相当量	2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
一食あたりの平均		エネルギー	603 kcal	脂質	19.3 g	カルシウム	350 mg			
		たんぱく質	24.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.5 mg			

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんで食べましょう



《ちょいしおまいかちゃんきゅうしょく》です

