


# 就実小学校 8月メニュー

8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 白身魚の揚げ煮 胡麻野菜炒め ゴーヤの味噌和え 春雨スープ	<アフタースクール> 玄米入りカルシウムご飯 豆腐入りつくね ブロccoli & トマト中華サラダ ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 さばのかば焼き 冬瓜そぼろあん アスパラお浸し みそ汁	<アフタースクール> 「カレーの日」 夏野菜カレー 大豆野菜サラダ 果物 (なし)	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏から揚げ そうめん瓜中華サラダ トマト すまし汁
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)
620kcal	759kcal	703kcal	683kcal	601kcal
8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)
山の日 お休み	夏休み	夏休み	夏休み	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)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 さわらゆかり揚げ 豚&昆布の炒め煮 オクラ&トマト胡麻和え みそ汁	<アフタースクール> 「どんぶりの日」 夏野菜丼 切干大根サラダ すまし汁	<アフタースクール> ♪まごわやさしい♪ 玄米わかめご飯 鰯の焼き南蛮漬け 野菜たくわん納豆 ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏の和風パン粉焼き ひじき炒め煮 きのこと青菜の炒め物 春雨スープ	<アフタースクール> 玄米入りご飯 豚とコーンの生姜焼き 和風サラダ 甘辛ゴーヤ 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)
673kcal	645kcal	654kcal	670kcal	668kcal
8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)
<アフタースクール> 「カレーの日」 ドライカレー コールスローサラダ 果物 (なし)	<始業式> 玄米入りご飯 さばのポン酢焼き カラフル納豆和え 冬瓜煮 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 豚野菜味噌炒め 春雨中華サラダ かぼちゃ素揚げ わかめスープ	「めんの日」 きのこうどん ししよも焼き 甘辛ごぼう	とうもろこしご飯 鶏ささみレモン煮 野菜のしらす和え 果物 (ぶどう) 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)
684kcal	689kcal	758kcal	471kcal	652kcal
8月31日 (月)				1ヶ月平均 (牛乳含む) 660kcal
♪野菜の日♪ 玄米入りご飯 鮭のみぞれ煮 大豆ピーマン金平 海苔塩ポテト みそ汁				基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)				703kcal

食のちから。 CENTRAL FOODS

自然派 給食®  
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、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。

※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。