

就実小学校 8月メニュー

8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏の磯辺焼き さっぱりみかんサラダ れんこんチップス みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 さわら甘辛煮 胡麻野菜炒め 豆苗のお浸し みそ汁	<アフタースクール> ♪夏の肉じゃが♪ 玄米入りご飯 夏の肉じゃが 春雨トマトサラダ にらもやし炒め みそ汁	<アフタースクール> 「めんの日」 ミートスパゲッティ 野菜洋風浸し 果物 (パイナップル)	<アフタースクール> ♪冬瓜♪ 玄米入りご飯 鮭塩焼き 冬瓜そぼろ煮 小魚佃煮 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)
623kcal	584kcal	621kcal	528kcal	648kcal
8月8日 (月)	8月9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)
お休み	お休み 	お休み 	山の日 お休み	お休み
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15日 (月)	8月16日 (火)	8月17日 (水)	8月18日 (木)	8月19日 (金)
お休み	<アフタースクール> ♪自社製塩麹♪ わかめご飯 塩麹肉野菜炒め 南瓜と茄子の焼き浸し ゆでもろこし みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 かじきの胡麻味噌焼き 炒り豆腐 桃太郎トマト すまし汁	<アフタースクール> ♪人気メニュー♪ 「めんの日」 しょう油ラーメン しらす野菜の磯和え 春巻き	<アフタースクール> ♪そうめん瓜♪ 玄米入りご飯 鶏肉BBQソース そうめん瓜の中華サラダ 海苔塩ポテトフライ 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)
kcal	677kcal	591kcal	630kcal	716kcal
8月22日 (月)	8月23日 (火)	8月24日 (水)	8月25日 (木)	8月26日 (金)
<アフタースクール> ♪人気メニュー♪ とうもろこしご飯 鮭のみぞれ煮 青菜の炒め物 かぼちゃ素揚げ みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 茄子と厚揚げ豆腐の麻婆 人参シリシリ もやし胡瓜和え もずくスープ	<アフタースクール> 「パンの日」 黒糖きな粉揚げパン 鶏肉のハーブ焼き キャベツとりんごサラダ トマトスープ	♪まごわやさしい♪ 赤米入りご飯 さばの胡麻みりん焼き 高野きのこあんかけ れんこんチップス みそ汁	♪夏野菜♪ 「どんぶりの日」 夏野菜丼 切干大根サラダ 果物(ピオーネ)
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)
724kcal	660kcal	601kcal	614kcal	625kcal
8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	 	1ヶ月平均 (牛乳含む) 651kcal
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 小松菜ひじき納豆 桃太郎トマト みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 さわらカレー風味焼き 塩昆布野菜サラダ 果物 (なし) 重ね煮みそ汁	「めんの日」 ぶっかけうどん ささみ野菜サラダ そうめん瓜天ぷら		基準値平均650kcal
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)		
682kcal	581kcal	464kcal		

食のちから。 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。