

# 8月献立表

平成22年8月  
目黒区立油面小学校  
校長 保木井 繁  
栄養士 楠 由紀子

日	曜	こんだて名	おもな食材			エネルギー (kal) たんぱく質 (g)	
			赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)		
25	水	カレーライス 華風きゅうり くだもの	牛乳	豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり メロン	714 kal 21.0 g
26	木	冷やしきつねうどん カントリー ポテト オレンジゼリー	牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳 カラギーナン うずらの卵 牛乳	砂糖 冷凍うどん じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジジュース	646 kal 22.1 g
27	金	やきとり丼 ナムル すまし汁 くだもの	牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	精白米 精麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 万能ねぎ しょうが 長ねぎ もやし とうがん えのきだけ なし	602kal 28.3 g
30	月	あんずジャムサンド ガーリックトースト ボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳 ヨーグルト	食パン ソフトフランス 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン オリーブオイル バター 油	にんじん ホールトマト ブロッコリー にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	610kal 21.4 g
31	火	かてめし えび団子汁 一塩野菜	牛乳	焼き竹輪 油あげ たらすり身 卵 えびすり身 牛乳	精白米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも 油	にんじん さやいんげん 小松菜 かぶ(葉) しいたけ ごぼう たけのこ しょうが 大根 長ねぎ きやべつ	598kal 22.5 g

☆給食は都合により変更することがあります。

☆果物は梨・メロン・ぶどう等など使用する予定です。