

8月 給食献立表

上田市立川辺小学校

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま☒ からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 金	ごはん	○	コロコロおにくのなつカレー	ぶたにく、スキムミルク	にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト、なす、かぼちゃ、りんご、パセリ	サラダ油、じゃがいも、バター、こむぎこ	629 kcal
			ひじきとちーズのさらだ	ひじき、ハム、チーズ	キャベツ、にんじん	サラダ油、さとう	24.9 g
			ふかしとうもろこし		とうもろこし		20.1 g
						こめ	2.5 g
28 月	ごはん	○	しろみぎかなのしおこうじづけ	すずき		米こうじ	537 kcal
			ツナとわかめのサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン	サラダ油	26.4 g
			かきたまじる	たまご	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	でんぷん	14.9 g
			くだもの（なし）		なし	こめ	2.1 g
29 火	コッペパン	○	まっちゃんミルクビーンズ	だいず、コンデンスミルク		でんぷん、サラダ油、さとう	646 kcal
			ポテトサラダ	チーズ	きゅうり、にんじん	じゃがいも、マヨネーズタイプドレッシング	26.2 g
			きゃべつのスープに	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、パセリ		26.8 g
						こむぎこ	2.6 g
30 水	ごはん	○	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが、にんにく	ごま油、でんぷん、こめこ、サラダ油	658 kcal
			かみかみサラダ	さきいか	ごぼう、だいこん、きゅうり、にんじん	さとう、ごま油	31.4 g
			A B C スープ	とりにく	たまねぎ、パセリ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	サラダ油、マカロニ	18.9 g
			デザート（ヨーグルト）	ヨーグルト		こめ	2.7 g
31 木	ホット ドッグ	○		フランクフルト		こむぎこ、さとう	536 kcal
			ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ、にんにく	じゃがいも、バター	22.4 g
			わかめスープ	とりにく、とうふ、わかめ	しょうが、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、こまつな		18.0 g
			ミニトマト		ミニトマト		2.6 g

食育の日のこんだて
(上田産のトマト、なす、たまねぎ
とうもろこしを使用)

4年2組
きぼうこんだて