



8月の献立予定表

平成25年 8月
三春中学校

日	曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
26	月	夏野菜ドライカレー 牛乳 大根スープ フルーツヨーグルト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト	ごはん 油	にんじん ピーマン みつば だいこん 玉葱 なす パイン缶 もも缶 みかん缶	783 27. Kcal 2 g 21. g 9 g 2.4	ND
27	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 夏野菜のチャプチェ きゃべつの味噌汁	豚ロース肉 牛肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん じゃがいも 三温糖 春雨 ごま油 白胡麻	にんじん ピーマン しょうが 玉葱 きゅうり きくらげ キャベツ にんにく	831 29. Kcal 8 g 28. g 0 g 2.0	
28	水	ジャージャー麺 牛乳 さつまいものレモン煮 たまごスープ	豚ひき肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ソフトメン 三温糖 かたくり粉 さつまいも 油	にんじん わかめ 玉葱 たけのこ しょうが にんにく レモン	858 34. Kcal 9 g 20. g 3 g 3.8	
29	木	(中学校音楽祭に伴う)お弁当の日					
30	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒めもの 五目汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん ねぎ しょうが	793 34. Kcal 4 g 25. g 7 g 2.6	