



# 8月の献立予定表

平成26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/Ba) セシウム 134・137
25	月	ハヤシライス 牛乳 夏野菜の揚げ浸し 青梗菜スープ	牛ばら肉 ベーコン パルメザンチーズ ヨーグルト 牛乳	ごはん 薄力粉 バター 大豆油	にんじん パセリ かぼちゃ トマト なす ビーマン さやいんげん 玉葱 しょうが にんにく ごぼう だいこん チンゲンツァイ	エネルギー 858 kcal たんぱく質 23 g 脂質 2 g 食塩相当量 31 g 8 g 3.1 g	ND
26	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き じゃが芋のソテー さつま汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 豚ばら肉 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも さつま芋 サラダ油	にんじん ビーマン にんにく ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31 g 脂質 0 g 食塩相当量 23 g 8 g 2.4 g	
27	水	豆ごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え ポパイサラダ どさんこ汁	豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 白ごま サラダ油 バター	にんじん ほうれん草 えだまめ にら もやし とうもろこし キャベツ	エネルギー 814 kcal たんぱく質 29 g 脂質 4 g 食塩相当量 28 g 7 g 2.7 g	
28	木	カレーけんちんうどん 牛乳 バーベキューチキン コーンサラダ	豚もも肉 油揚げ えび 鶏手羽 牛乳	ソフトメン じゃがいも かたくり粉 三温糖 サラダ油 白胡麻	にんじん ねぎ だいこん 干し椎茸 レモン果汁 とうもろこし えだまめ 玉葱	エネルギー 840 kcal たんぱく質 36 g 脂質 2 g 食塩相当量 31 g 5 g 4.4 g	
29	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 炒り豆腐 わかめ汁	さば 味噌 豆腐 牛乳 鶏ひき肉 たまご 油揚げ	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 820 kcal たんぱく質 32 g 脂質 5 g 食塩相当量 24 g 8 g 3.1 g	