



# 8月 給食 こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜		からだ 体をつくる		からだ 体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
27	火	夏野菜のカレーライス かぼちゃのチーズやき 手作りフルーツゼリー	ぶたにく ツナ ※( )内はカレールウに含まれています	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン かぼちゃ ブロッコリー	にんにく (りんご) たまねぎ なす (バナナ) パイナップル みかん	こめ さとう こむぎこ (はちみつ) じゃがいも	あぶら	夏野菜をたっぷり使った栄養満点のカレーライスです!残さず食べて2学期も元気に過ごしましょう☆
28	水	ごはん さばのみそ煮 納豆ナムル うずら卵のすまし汁	さば みそ なっとう かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	うずらの卵は一人2個はお椀に入るよう計算しています!調理員さんは食缶に入れる時緊張します☺
30	金	わかめごはん えごまコロッケ シーザーサラダ 夏野菜スープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ とうがん しいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら えごま	手間のかかるコロッケを調理員さんが愛情をこめて手作りします☺えごまのプチプチした食感が楽しいですよ!

今月の栄養価：中学校 838kcal



川本町学校給食センター