

# 8月の献立表

令和2年度 練馬区立仲町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 1人1日-Kcal たんぱく質g
				赤：おもに体をつくるものになる食品	黄：おもにエネルギーのものになる食品	緑：おもに体の調子を整えるものになる食品	
25	火	○	マーボー豆腐どん ひえひえポンチ	ふた肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天缶	米 米粒麦 米ぬか油 さとう ごま油 くず粉 カルピス サイダー	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ みかん缶 パイナップル 黄桃缶	642 21.7
26	水	○	なすとトマトのスパゲティ こまつなのにんにくソテー	牛肉 ふた肉 みそ チーズ 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 揚げ油	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト なす 小松菜 パセリ	603 21.9
27	木	○	わふうビビンバどん こくとうきなこだいず	ふた肉 牛乳 福豆 きな粉	米 米粒麦 米ぬか油 ごま ごま油 黒砂糖	しょうが ごぼう にんじん 緑豆もやし ほうれん草 キムチ たくあん しそ	577 23.8
28	金	○	しらすごはん じゃがいもとあつあげのもの なし	しらす 牛乳 ふた肉 厚揚げ	米 米粒麦 ごま 米ぬか油 じゃがいも さとう くず粉	にんじん しょうが たまねぎ 小松菜 なし	597 23
31	月	○	ビーンズドライカレー じゃがいもとベーコンのスープ	ふた肉 ひよこ豆 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 米粒麦 米ぬか油 薄力粉 バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン なす レーズン にんじん 小松菜	604 20.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 8月のくだものは、梨を予定しています。

早ね早おき朝ごはん

