

8 ^{がつ}月 ^{きゅうしょく}給食 ^{ひょう}こんだて表



さどし りょうつがっこうきゅうしよく
佐渡市両津学校給食センター



日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	エネルギー えんぶん	給食のない 学校・学年 きゅうしょく がくねん 学校・学年		
			(はたらき)				塩分			
26 日 (火)		☆行谷小、前浜中、両津中、新穂中、中等教育学校、2学期給食開始です。						625 kcal 1.9 g 748 kcal 2.4 g	前浜小 河崎小 両津小 両津吉井小 加茂小	
		鶏飯(ご飯)	牛乳 (赤)				米			
		(鶏飯の具①)		とり肉、たまご		しいたけ	さとう			油
		(鶏飯の具②)				小松菜、もやし、にんじん、たくあん				
		(鶏飯のスープ)				長ねぎ、しょうが				
もちもちじゃがチヂミ		ベーコン	粉チーズ	ニラ、コーン、にんじん	じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま油				
27 日 (水)		☆前浜小、河崎小、両津小、両津吉井小、加茂小学校、2学期給食開始です。						703 kcal 2.2 g 834 kcal 2.8 g		
		ターメリックライス	牛乳 (赤)				米、押麦			
		キーマカレー		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、にんにく、しょうが、トマト				カレールウ
		プチマリンサラダ			わかめ	キャベツ、コーン	さとう			油、ごま
		レモンパンチ					レモン、もも、ルレクチェ、りんご			ゼリー
28 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)				米		693 kcal	
		厚揚げの味噌チーズ焼き		厚揚げ	チーズ	長ねぎ、パセリ	さとう	ごま	2.5 g	
		春雨の炒め物		ぶた肉		もやし、ピーマン、小松菜、 にんにく、しょうが	さとう	ごま油	800 kcal	
		トマトと玉子のスープ		たまご、ベーコン		えのきたけ、ほうれん草、トマト	片栗粉		3.2 g	
29 日 (金)		わかめご飯	牛乳 (赤)		わかめ		米		623 kcal	
		夏野菜のパワフル煮		とり肉		なす、かぼちゃ	車麩、さとう、 片栗粉		2.8 g	
		切り干大根サラダ				きゅうり、にんじん、 切り干大根、しめじ		ごま、ごま油	743 kcal	
		あさり汁		あさり、とうふ		だいこん、長ねぎ			3.4 g	