



8月 スクールランチ献立表

墨田区小学校



働美幸軒

栄養士 千葉 由紀子

S ← スプーンを使うと食べやすいです。

日付	曜日	主食	献立	エネルギー：たんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体を整える
8/24	月	S	ごはん	694kcal：24.1g	鶏肉 豚肉 牛肉 油揚げ	ごはん 油 ジャガイモ	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン ほうれん草
8/25	火		ごはん	624kcal：20.6g	鶏肉 豚肉 たまご	ごはん 油 ごま ジャガイモ	玉葱 しめじ キャベツ もやし 人参 コーン いんげん
8/26	水		ごはん	695kcal：24.6g	豚肉 鶏肉 しじみ 豆腐	ごはん 油	玉葱 たけのこ 人参 ピーマン もやし
8/27	木	S	ごはん	696kcal：23.1g	豚肉 鶏肉 豆腐 すり身	ごはん 油 ジャガイモ マカロニ	玉葱 人参 グリーンピース コーン かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー パイン
8/28	金	S	ごはん	696kcal：24.9g	鶏肉 たまご 油揚げ さば	ごはん 油 ごま さつまいも	玉葱 人参 れんこん 小松菜 コーン
8/31	月	S	ごはん	679kcal：23.2g	豚肉 鶏肉 鴨肉 豆腐 ツナ	ごはん 油 ごま	玉葱 キャベツ いら ごぼう 人参 葱 いんげん
9/1	火	S	ごはん	681kcal：26.3g	豚肉 鶏肉 たまご チーズ	ごはん 油 ジャガイモ	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン グリーンピース トマト りんご
9/2	水		ごはん	617kcal：23.1g	豚肉 すり身 鶏肉 ひじき	ごはん 油 ごま	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 大根
9/3	木		ごはん	695kcal：21.7g	鶏肉 豚肉 チーズ 削り節	ごはん 油 ごま	玉葱 キャベツ 葱 れんこん いんげん ほうれん草 人参
9/4	金		ごはん	652kcal：23.8g	豚肉 すり身 ほき	ごはん 油 白滝 ジャガイモ ごま	人参 玉葱 キャベツ もやし コーン グリーンピース オクラ
9/7	月		ごはん	610kcal：22.6g	豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 油	玉葱 人参 ピーマン たけのこ カリフラワー ブロッコリー キャベツ いら 大根 黄桃

※毎回、飲み物として牛乳が付きます。