

【8月】成田高校附属小学校 献立表



★キャンセルなどの変更は **前日午後3時** までとなります。

★アレルギーをお持ちの方はお弁当のご持参をお勧めしております。

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
豚バラとキャベツのスタミナ炒め カリフラワーのピクルス大根とウインナーの洋風煮 ピーマンと鶏挽肉の炒め物 竹輪のごま炒め エネルギー537kcal 塩分1.8g	照焼ハンバーグきのこソテー 切干と小松菜の煮物 野菜とハムの玉子炒め 白菜の土佐煮和え 金時豆煮 エネルギー489kcal 塩分2.0g	豚肉とザーサイの中華炒め キャベツと油揚げの味噌煮 スパゲティイタリアン一夜漬 蓮根と竹輪のきんぴら エネルギー519kcal 塩分2.0g	メヌケのバジルオリーフ焼 法蓮草のおひたし オクラのボン酢ジュレ和え 豚肉とさつま芋のごま炒め 大豆煮 牛蒡と人参の辛味炒め エネルギー479kcal 塩分1.7g	ブレンオムレツインゲンと人参のグーラッセ 青のりポテトサラダ 豚肉と白菜のうま煮 コーンバター キャベツの白ドレ和え エネルギー517kcal 塩分1.6g
10日	11日	12日	13日	14日
ブリの青じそ焼き 小松菜のおひたし 油揚げと大根の炒め煮 れんこんとベーコンの洋風炒め 白菜のとろみ煮 南瓜サラダ エネルギー546kcal 塩分2.0g	休	白身魚の味噌煮 うま塩キャベツ なすのトロトロ生姜煮 豚肉と小松菜の中華春雨煮 コロコロ野菜のピクルス コーンと挽肉の炒め物 エネルギー498kcal 塩分1.9g	クリーミーコロッケ ピーマンと搾菜の中華和え 人参とさつま揚げの金平 鶏肉とキャベツのバター醤油 オクラのおひたし 白花豆煮 エネルギー528kcal 塩分1.6g	鶏肉のみぞれ煮 菜の花 若芽と蒲鉾の青じそ風味 豚肉と白菜の中華風とろみ煮 こんにゃくとツナの炒め煮 ごぼうとベーコンの洋風炒め エネルギー501kcal 塩分2.0g
17日	18日	19日	20日	21日
やわらかハンバーグ インゲンソテー 大根と揚げの旨煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め キャロットラペ 竹輪と玉ねぎの磯部炒め エネルギー485kcal 塩分1.9g	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツとツナのレモンマヨ 五色豆煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ピーマンと春雨の甘辛炒め エネルギー482kcal 塩分2.2g	肉団子の根菜あんかけ 若竹煮 大根とウインナーの洋風煮 キャベツの漬物柚子風味 マカロニとパプリカのサラダ エネルギー481kcal 塩分2.2g	サワラの磯部焼 人参のきんぴら 青のりポテトサラダ 豚肉と野菜のネギだれ炒め 菜の花とツナの辛子和え 竹輪のごま炒め エネルギー528kcal 塩分1.8g	やわらかメンチカツ 春雨とめかぶのチャブチェ 白菜と鶏肉のとろみ煮 きのこのさっぱりオイル漬 高野豆腐の炒り煮 エネルギー591kcal 塩分2.3g
24日	25日	26日	27日	28日
ホッケの幽庵焼 ピーマンと搾菜の中華和え 竹輪とキャベツの磯部マヨ和え きのこ油揚げの甘辛炒め こんにゃくのおかか煮 さつま芋と切干大根の煮物 エネルギー476kcal 塩分1.5g	チキンピカタ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 人参のきな粉和え 豚肉と白菜のうま煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 彩り野菜のカレー炒め エネルギー591kcal 塩分2.2g	牛肉と竹の子春雨炒め カリフラワーのピクルス 麩と大根の煮物 キャベツの土佐煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 エネルギー526kcal 塩分1.7g	とんかつ 菜の花 キャベツとザーサイのナムル じゃが芋と人参のカレー炒め ピーマンと鶏挽肉の炒め物 ひじきとベーコンの煮物 エネルギー567kcal 塩分1.6g	さわら白焼 うま塩キャベツ 若芽のごま酢和え 切干と挽肉のトマト炒め こんにゃくとツナの炒め煮 ポテコーンサラダ エネルギー480kcal 塩分1.4g
31日	お弁当にはご飯170gが付きます。(盛り付け時) 栄養表示にはご飯(232kcal)が含まれます。 管理栄養士が設計したヘルシーメニューです。 食材の仕入れ等の影響で予告なくメニューを変更することがございます。			
ホキの青じそ焼 人参と鶏ミンチの炒め物 フレンチマカロニ 法蓮草と豆腐のチャンプルー キャベツと小松菜のナムル じゃが芋とコーンのコンソメ味 エネルギー479kcal 塩分1.9g				

