

2021年8月献立表



二種の天ぷらに豆板醤とニンニクの効いた具沢山のチリソースをかけました！



ゆかりをプラスしたさわやかな梅ソースをつけてお召し上がりください



村上給食オリジナルの南蛮酢で疲労回復！



みんな大好きハンバーグに黄身がとろけたずオムレツを添えて



国産の豚唐揚げとじゃが芋に甘辛ダレをからめました！

2日(月)		3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)															
😊 鶏天とタラのチリソース		肉団子の中華あんかけ				コロケ・サバの塩焼き				春巻き・唐揚げ				オムレットマトソース															
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ほうれん草の胡麻和え その他		ビーフカレー炒め 生姜天煮 その他				高菜のスパゲティー 海藻サラダ その他				茄子の味噌煮 コーンサラダ その他				ハリハリサラダ もやしのごま和え その他															
熱量	367	Kcal	蛋白	20.1	g	熱量	395	Kcal	蛋白	18.5	g	熱量	388	Kcal	蛋白	17.6	g	熱量	463	Kcal	蛋白	12.5	g	熱量	245	Kcal	蛋白	10.5	g
脂質	20	g	塩分	1.9	g	脂質	15.1	g	塩分	5.2	g	脂質	19.6	g	塩分	3.1	g	脂質	27.1	g	塩分	4.2	g	脂質	10.8	g	塩分	3.1	g
9日(月)		😊 10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)															
振替休日		😊 豆腐ステーキと鶏天ぷらの梅ソース添え				のり弁風				ハンバーグ おろしボン酢				お盆休み															
		ひじきの炒め煮 ワケギの炒め物 その他				炒り豆腐 小松菜と麩の煮浸し その他				切干大根のコチュジャン和え がんと椎茸の炊き合わせ その他																			
熱量	423	Kcal	蛋白	13.9	g	熱量	278	Kcal	蛋白	17.4	g	熱量	419	Kcal	蛋白	14.6	g												
脂質	27.6	g	塩分	2.2	g	脂質	6.9	g	塩分	3.9	g	脂質	23.1	g	塩分	5.2	g												
16日(月)		😊 17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)															
クリームコロケ		😊 アジとイカの南蛮漬け				照焼チキン・ポテト				かつおフライ				鶏肉と豆腐の炒り煮															
マカロニと野菜のソテー 竹輪の照煮 その他		こんにやくとさつま揚げの炊き合わせ オクラのおかか和え その他				三色ナムル 人参とれんこんの炊き合わせ その他				オクラのわさび和え いんげんのキーマカレー その他				スパゲティー青シソ風味サラダ チンゲン菜の旨煮 その他															
熱量	351	Kcal	蛋白	14.3	g	熱量	340	Kcal	蛋白	18.6	g	熱量	428	Kcal	蛋白	17.1	g	熱量	364	Kcal	蛋白	14.3	g	熱量	371	Kcal	蛋白	15.9	g
脂質	17.1	g	塩分	3.5	g	脂質	14.2	g	塩分	2.5	g	脂質	26.7	g	塩分	4.0	g	脂質	14.9	g	塩分	2.8	g	脂質	20.2	g	塩分	3.5	g
23日(月)		😊 24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)															
😊 ハンバーグ きのこデミソースかけ		バンバンジー				肉団子と根菜の煮物				白身魚の エスカベッシュソース				おすすめ チキンとポテトの スイートチリソース															
温野菜 ほうれん草のソテー その他		切干大根の洋風煮 茄子の生姜煮 その他				マカロニカレーソテー 竹の子の甘酢生姜和え その他				五目金平 もやし中華炒め その他				青のりスパゲティー 竹輪とワカメのゆかり酢和え その他															
熱量	478	Kcal	蛋白	19.3	g	熱量	334	Kcal	蛋白	14.4	g	熱量	292	Kcal	蛋白	13.0	g	熱量	414	Kcal	蛋白	13.6	g	熱量	569	Kcal	蛋白	17.0	g
脂質	22.7	g	塩分	6.3	g	脂質	16	g	塩分	3.7	g	脂質	9	g	塩分	4.2	g	脂質	23.1	g	塩分	3.2	g	脂質	34	g	塩分	3.5	g
30日(月)		😊 31日(火)				～村上給食は真夏もパワー全開で美味しいお食事をお届けいたします～ 今月は真夏にぴったりなあっさり・爽やかメニューを増やしました。 もちろん、大人気のボリューム満点メニューもご用意しております！ 8月のおすすめはチキンとポテトのスイートチリソースです。 甘みの中にもピリッとした辛味があり、程よい酸味がクセになる味わいをお楽しみください！ たくさんのご注文お待ちしております。																							
😊 豚肉とじゃが芋の 甘辛和え		豆腐ハンバーグの 野菜あんかけ																											
平天とこんにやくの炊き合わせ 煮豆 その他		ワケギの酢味噌和え ワカメと麩の甘辛煮 その他																											
熱量	663	Kcal	蛋白	18.8	g	熱量	481	Kcal	蛋白	11.8	g																		
脂質	36.5	g	塩分	2.9	g	脂質	33.6	g	塩分	3.4	g																		