

2020年8月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
3	月	ごはん	○	あげぎょうざ ちゅうかどん はちみつレモンゼリー	牛乳 ぎょうざ ふた肉 かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲンサイ	米 油 さとう でんぷん ゼリー	702	23.7	19.0	
4	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ビーナッツあえ	牛乳 ふた肉 ひじき あつあげ さつまあげ ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ こまつな もやし	米 じゃがいも さとう ビーナッツ	623	24.3	16.5	
5	水	ごはん	○	さわらのごまみそがけ ふしめん汁	牛乳 さわら みそ とり肉 ちくわ	たまねぎ にんじん 干しいいたけ ごぼう ねぎ	米 ふしめん さとう ごま	611	27.3	16.4	
6	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマのカレー マカロニサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 ひよこ豆 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト コーン きゅうり キャベツ	ナン マカロニ カレールウ マヨネーズ	696	28.0	31.0	
7	金	玄米 ごはん	○	とりそぼろどん なめこ汁	牛乳 とり肉 卵 とうふ 油あげ みそ	しょうが えだまめ だいこん はくさい たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	米 玄米 さとう	619	26.5	19.7	
17	月	ごはん	○	とり肉のねぎソース トマトとたまごのスープ 冷とうパイン	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	ねぎ トマト たまねぎ にんじん レタス パイン	米 でんぷん さとう 油 ごま油 じゃがいも ごま	766	27.0	28.6	
18	火	ごはん	○	マーボーとうふ パンサンスー	牛乳 ふた肉 とうふ みそ ハム 卵	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん はるさめ ごま油	628	26.3	18.3	
19	水	ごはん	○	サバのすだちおろしあんかけ 貝だくさんみそ汁 しそひじき	牛乳 サバ 油あげ とうふ みそ わかめ ひじき	だいこん すだち果汁 たまねぎ にんじん ねぎ	米 さとう	616	26.1	18.6	
20	木	麦ごはん	○	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん	米 押し麦 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	677	22.2	23.4	
21	金	ごはん	○	とうふハンバーグ かぼちゃの煮物 ミニトマト	牛乳 とうふハンバーグ 牛肉 さつまあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん ミニトマト	米 さとう でんぷん じゃがいも	664	23.4	18.5	
24	月	ごはん	○	あつやき卵 五目きんぴら きゅうりのゆかりあえ	牛乳 卵 ふた肉 さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいいたけ たけのこ さやいんげん きゅうり しそ	米 さとう ごま ごま油	595	23.5	16.5	
25	火	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ふた肉 あつあげ さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいいたけ えだまめ こまつな もやし	米 さとう でんぷん ごま油	638	26.0	20.3	
26	水	ごはん	○	とんかつ けんちん汁 ポイルキャベツ バックソース	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ 油あげ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 油	661	20.8	19.7	
27	木	小型パン	○	焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ふた肉 さつまあげ 青のり かつお粉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン みかん パイン もも	パン ちゅうかめん ナタデココ	608	22.7	20.4	
28	金	ごはん	○	いわしの煮つけ とん汁 オレンジ	牛乳 いわし ふた肉 とうふ みそ	うめ こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	米	666	28.5	23.0	
31	月	ごはん	○	貝だくさん牛どん やさいのごまドレッシングあえ 夏みかんゼリー	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵	しょうが こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	米 さとう ごま油 ごま ゼリー	681	25.1	20.9	
☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。								平均	653	25.1	20.7
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、  
成長段階に応じて分量を設定しています。