



# 8月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるのもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	ドライカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしよくどん (ツナそぼろ)	さとう	ツナ	たまねぎ・しいたけ・にんじん	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご	さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	えのき・たまねぎ	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたキムチ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・にら・たまねぎ	
	エリンギソテー	ごまあぶら		キャベツ	
	たまごスープ	ごま・でんぷん	とうふ・たまご	エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ	
	たまご	ごま・でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	ポテトミートサンド (パン)	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう		
	(ぐ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ラビオリスープ	あぶら・こむぎこ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな・トマト	
	くだもの			れいとうみかん	
<b>な つ や す み (8日~19日)</b>					
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	ごま・さとう	とりにく	にんにく・ふるね・トマトピューレ	
	こふさいも	じゃがいも			
	コーンチャウダー	バター	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	コーン・ほうれんそう・たまねぎ	
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん		
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	ごもくラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(ぐ)	あぶら・ごまあぶら・ごま・でんぷん	ぶたにく・わかめ	にんにく・ふるね・コーン・たまねぎ	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	ぎょにくすりみ・しらす	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	こまつなとしめじのいたためもの	あぶら・さとう・ごまあぶら		たまねぎ	
				こまつな・しめじ・にんじん	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら	ふるね・ねぶかねぎ・レモンかじゅう	
	おひたし			キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんみそしる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・たまねぎ・はねぎ	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ドレッシングあえ	あぶら		トマトピューレ	
	くだもの	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
				れいとうみかん	
28 (金) ふるさと給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
31 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・コーン・パセリ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	わかめスープ	ごま・ごまあぶら	わかめ・ベーコン	だいこん・にんじん・にら	

今月の給食は11回です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

