




2020年8月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ	むかしじつ 無機質		ビタミン・無機質 むかしじつ
3 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やしししゃも こやどうふのたまごとじ みそしる	こめ・むぎ さとう じゃがいも	 こまあぶら	 こやどうふ・たまご・ とりにく わかめ	 しいたけ・にんじん・たまねぎ たまねぎ・こまつな	612 Kcal 27.7 g 19.4 g 2.3 g 477 mg	
4 (火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ はりはりサラダ とうふとツゲサイのスープ	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ・さとう さとう でんぷん	こまあぶら あぶら こまあぶら・ こま	ぶたにく ぶたにく こんぶ とうふ・ベーコン	はくさいキムチ・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にら きりぼしだいこん・きゅうり・にんじ ん・コーン チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ	582 Kcal 21.8 g 20.5 g 2.7 g 392 mg	
5 (水)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう まめじゃが いそかだんごじる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・し らたき でんぷん	 あぶら	 だいず・ぶたにく とうふ・ぎょにくすりみ あおさ・わかめ	あかしそ たまねぎ・にんじん・えだまめ だいこん・しいたけ・はねぎ	598 Kcal 22.2 g 12.9 g 2.4 g 300 mg	
6 (木)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー フルーツポンチ	こめ・むぎ・げんまい じゃがいも さとう	 あぶら	 ぶたにく・だいず チーズ・スキム ミルク	 たまねぎ・トマト・なす・かぼちゃ パイナップル・みかん・はくどう・おうとう	654 Kcal 20.9 g 1.6 g 1.8 g 334 mg	
 なつやすみ 							
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう でんぷん	 あぶら	 ぶたにく たまご・とうふ	 たけのこ・ピーマン コーン・しいたけ・チンゲンサイ	629 Kcal 25.1 g 18.4 g 1.9 g 269 mg	
24 (月)	ツナピラフ ぎゅうにゅう ピーズサラダ ポテトスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも	バター あぶら	ツナ だいず ベーコン	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 たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	567 Kcal 24.7 g 20.7 g 2.6 g 305 mg	
25 (火)	うどん ぎゅうにゅう カレーうどん(しる) ちくわのいそべあげ ごまあえ	こむぎこ こむぎこ さとう	 あぶら あぶら こま	 ぶたにく ちくわ・たまご あおりのり	 たまねぎ・にんじん・はねぎ こまつな・キャベツ	658 Kcal 29.3 g 23.7 g 3.1 g 434 mg	
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース ワンタンスープ れいとうみかん	こめ・むぎ さとう・でんぷん ワンタンのかわ・さとう	 こまあぶら こまあぶら・ こま	 とうふ・えび・ぶたに く・だいず ぶたにく わかめ	 たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ みかん	677 Kcal 27.6 g 17.3 g 2.5 g 336 mg	
27 (木)	まるパン(よこわり) ぎゅうにゅう ハンバーグ(クチャアリス) キャベツソテー コーンチャウダー	こむぎこ・さとう パンこ・さとう じゃがいも	ショートニング こま あぶら バター	 ぶたにく・とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう たまねぎ・たけのこ キャベツ コーン・たまねぎ・ほうれんそう	602 Kcal 25.6 g 24.8 g 2.5 g 342 mg	
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん にくだんごのスープ レモンゼリー	こめ・むぎ でんぷん さとう	 あぶら・こま あぶら	 ぶたにく・いか・なる と・うずらのたまご とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・チンゲ ンサイ・しいたけ・たけのこ たまねぎ・にんじん・だいこん・しめ じ・はねぎ レモンかじゅう	599 Kcal 26.1 g 15.7 g 2.5 g 306 mg	
31 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンじょうゆあえ きゅうりのかかづけ けんちんじる	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう こんにゃく・じゃがい も・でんぷん	 あぶら こま	 さわら・だいず とうふ・とりにく	レモンかじゅう・ねぶかねぎ きゅうり だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	575 Kcal 26.6 g 16.8 g 1.9 g 307 mg	

今月の給食は11回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

※7日(金)、20日(木)は給食はありません。



夏休み中も早寝・早起き・朝ごはん
元気にすごしましょう☆

