



令和2年度 8月中学校給食予定献立表



三島市立北学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
3日(月)	ご飯(麦)・牛乳 豚肉の生姜焼き キムチ和え かぼちゃのみそ汁 発酵乳	豚肉 豆腐・みそ・油揚げ 発酵乳	牛乳 玉葱 人参・赤ピーマン かぼちゃ・パプリカ	古根・にんにく 玉葱 玉葱・白菜・唐辛子 大根・きゅうり・キャベツ りんご・にんにく・古根	精白米・麦 てん粉 植物油 砂糖 ごま油 ごま	816kcal 36.3g
4日(火)	ご飯(麦)・牛乳 ちくわのカレー揚げ 海鮮焼きそば もずくスープ 米ぬかふりかけ	竹輪・鶏卵 いか・えび 鶏肉・豆腐 鰹節 トビウオ粉末	牛乳 人参 さやいんげん 人参・パプリカ 抹茶	キャベツ・玉葱・もやし 干し椎茸	精白米・麦 小麦粉 中華麺 植物油 植物油 玄米・砂糖 でん粉・米ぬか	762kcal 32.9g
5日(水)	ご飯(麦)・牛乳 魚のレモンしょうゆ和え 小松菜の煮浸し 中華コンソープ	鯖・大豆 豆腐・鶏卵	牛乳 赤ピーマン 小松菜・人参 葉葱・人参	玉葱・レモン果汁・古根 しめじ・キャベツ 玉葱・クリームコーン ホールコーン えのき茸・干し椎茸	精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖 でん粉	834kcal 35.1g
6日(木)	ご飯(麦)・牛乳 夏野菜カレー 福神漬け 野菜サラダ パニラデザート	豚肉・大豆 ベーコン 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 人参・かぼちゃ トマト 人参 赤ピーマン	玉葱・なす・ズッキーニ ホールコーン・枝豆 古根・にんにく 福神漬け キャベツ・きゅうり ホールコーン・玉葱	精白米・麦 カレールウ 植物油 砂糖 植物油 砂糖 クリーム	895kcal 27.6g
21日(金)	【ふるさと給食の日】 ご飯(麦)・牛乳 元気丼 きのこのみそ汁 ブルーヨーグルト	豚肉 みそ ヨーグルト	牛乳 ほうれん草 人参 葉葱 ヨーグルト	大根・ごぼう ホールコーン・玉葱 玉葱・しめじ・えのき茸 ブルー	精白米・麦 植物油 じゃが芋	742kcal 27.6g
24日(月)	ご飯(麦)・牛乳 【ピピンバ】肉の炒め物 炒り卵 ナムル ワンタンスープ	豚肉・みそ 鶏卵 豚肉	牛乳 ほうれん草・人参 チンゲン菜・葉葱	ぜんまい・にんにく キャベツ・もやし・にんにく 玉葱・えのき茸	精白米・麦 砂糖 ごま油 砂糖 植物油 ごま・ごま油 ワンタンの皮 植物油 ごま油	803kcal 34.1g
25日(火)	中華麺・牛乳 ちゃんぽん麺スープ ししゃもフライ 野菜の中華炒め	豚肉・なると かまぼこ・あさり 加トししゃも ポークハム	牛乳 人参・葉葱 パプリカ	古根・にんにく・しなちく 玉葱・もやし・キャベツ きくらげ 人参 葉葱 古根・にんにく・根菜類 人参 パセリ	中華麺 でん粉 植物油 ごま油 砂糖 水餃子 パン粉・小麦粉 コーン粉・ライ麦粉 植物油 春雨 植物油	844kcal 37.8g
26日(水)	ご飯(麦)・牛乳 ホキのチリソースかけ (チリソース) ウィンナーと野菜のソテー マカロニスープ 冷凍りんご	ホキ ポークウィンナー 鶏肉・ベーコン	牛乳 小松菜・人参 人参・パセリ	古根・にんにく・根菜類 人参 パセリ	精白米・麦 でん粉 植物油 植物油 バター 砂糖 マカロニ セロリー りんご 砂糖	760kcal 29.3g
27日(木)	ご飯(麦)・牛乳 鶏の香味焼き コーンポテト ミネストローネスープ ピーチゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 パプリカ 人参 さやいんげん	パプリカ 古根・にんにく ホールコーン 玉葱・セロリー 枝豆 もも缶	精白米・麦 じゃが芋 植物油 バター マカロニ 砂糖	851kcal 31.2g
28日(金)	ご飯(麦)・牛乳 鯖の竜田揚げ (おろしソース) おひだし なすのみそ汁 型抜きチーズ	鯖 みそ・生揚げ わかめ チーズ	牛乳 小松菜 葉葱	古根 大根 キャベツ・ホールコーン なす・えのき茸	精白米・麦 小麦粉・でん粉 植物油 じゃが芋	833kcal 33.9g
31日(月)	カレーご飯(麦)・牛乳 ドライカレー 海藻サラダ メロン 加工小魚	豚肉・大豆 鶏肉 鰹節 わかめ・昆布 茸わかめ・白ふりのり 赤白とさかのり	牛乳 脱脂粉乳・チーズ 人参・ピーマン トマト 人参 青じそ	玉葱 キャベツ・きゅうり ホールコーン レモン果汁 メロン	精白米・麦 植物油 砂糖・水餃子 ごま 砂糖 ごま	790kcal 33.2g

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は11回の予定です。

給食が変更になる場合があります。



手洗いをしっかりしよう！
できる時はうがいもしよう！

