



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 脱脂粉乳 チーズ ベーコン 鶏卵 | 牛乳 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 古根・にんにく・根菜類 人参 玉葱・キャベツ セロリー りんご 人参 玉葱 | 中華麺 でん粉 植物油 水飴・砂糖 ごま油 ロード 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 玉葱・キャベツ セロリー りんご | 精白米・麦 でん粉 植物油 砂糖 植物油 バター マカロニ 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 人参 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 水飴 ごま 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！

