



# \* 8月の献立表 (中学校) \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食料 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
3	月		麦ごはん					精白米 麦		724 28.7 19	
			豚キムチ	豚肉		にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油			
			トックスープ	鶏肉		人参 えのき きくらげ 小松菜	トック	油			
			豆乳プリン	豆乳			水あめ 砂糖				
4	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	775 29.6 32	
			トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ トマト	砂糖	油 豚脂			
			チンゲンサイのスープ	ベーコン		人参 えのき チンゲン菜					
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつま芋 砂糖 米粉	ショートニング 油			
5	水		麦ごはん					精白米 麦		749 21.9 25	
			おかかふりかけ	かつお節	海苔	抹茶	砂糖	でん粉			
			コロッケ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖	豚脂 油			
			切り干し大根煮	豚肉 油揚げ		切り干し大根 人参 小松菜	砂糖	油			
			玉ねぎのみそ汁	みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
6	木		麦ごはん					精白米 麦		764 26.7 22	
			ハヤシライスの具	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参		油			
			枝豆サラダ	枝豆		キャベツ コーン	砂糖				
			あんのう芋のプリン	豆乳			安納芋 砂糖	メープルシロップ			
25	火		山型食パン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	667 24.3 33	
			静岡いちごジャム			いちご	砂糖	水あめ			
			オムレツ	卵		ほうれん草	砂糖				
			チンゲンサイのソテー	ハム		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	油			
			ミネストローネ	ウィンナー	ベーコン	人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ	砂糖			
26	水		麦ごはん					精白米 麦		836 29.1 31	
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐	みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			チーズ春巻き		チーズ		小麦粉 砂糖	油 ショートニング			
			春雨サラダ			小松菜 人参 もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま			
27	木		麦ごはん					精白米 麦		803 31.8 24	
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		苦瓜 にら もやし	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			ゆでとうもろこし			とうもろこし					
			沖縄風みそ汁	ベーコン	なると みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ					
			冷凍パイ			パイナップル					
28	金		麦ごはん					精白米 麦		734 27.0 34	
			サバの塩麹焼き	サバ			米こうじ				
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 いんげん	砂糖	油 ごま			
			小松菜のみそ汁	豆腐	油揚げ	みそ	小松菜	ねぎ			
31	月		麦ごはん					精白米 麦		812 27.6 26	
			夏野菜カレー	豚肉	ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参		油			
			海藻サラダ	ツナ	海藻ミックス	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			冷凍みかん			みかん					

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

\* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。