




# 令和2年度8月分中学校給食献立表

日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
3月	きなこバタートースト 牛乳 ラタトゥイユ ポトフ 冷凍みかん	パン バター 上白糖 なたね油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ボンレスハム きな粉 フランクフルト ベーコン	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ トマト トマト缶詰 キャベツ ズッキーニ 人参 なす セロリ パセリ 冷凍みかん	793 kcal 26.2 g 34.5 g	<b>3日 ラタトゥイユ</b> ラタトゥイユには、かぼ ちや、ズッキーニ、トマト、な すの4種類の夏野菜が入っ ています。  1学期間は、給食費 は無償になります。 2学期から、給食費 の引落としの対象と なりますが、8月につ きましては、引き落と しはありません。
4火	ガパオライス 牛乳 パリパリサラダ フォーのスープ	米 なたね油 上白糖 ワンタンの皮 じゃが芋 フォー	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ ピーマン パプリカ キャベツ 長ねぎ 葉ねぎ セロリ 人参 たけのこ水煮	807 kcal 30.7 g 19.4 g	
5水	ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 揚げじゃがサラダ 豚汁	米 じゃが芋 なたね油 上白糖 里芋	牛乳 ほっけ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	787 kcal 35.5 g 22.2 g	
6木	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉のスタミナ焼き 揚げ豆サラダ 中華風オニオンスープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 赤みそ ひよこ豆 ベーコン	長ねぎ 白菜キムチ 生姜 ピーマン にんにく にら キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 ちんげん菜	801 kcal 36.6 g 25.3 g	

## 夏休み

2学期が始まります。みなさんは、夏休みを、どう過ごされていましたか？  
 まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、夏を乗り切りましょう！

24月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め 野菜の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 人参 もやし かぼちゃ えのき茸	818 kcal 37.4 g 23.5 g	
25火	ご飯 牛乳 鯖のかわりソースかけ 揚げごぼうサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖	牛乳 鯖 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ ごぼう キャベツ 人参 コーン 冬瓜 えのき茸 長ねぎ	787 kcal 35.2 g 24.9 g	
26水	ピラフ 牛乳 ツナとポテトのパリッと揚げ ごまだれ夏野菜サラダ	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうぎの皮 小麦粉 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 鶏肉 むきえび チーズ ツナ	玉ねぎ コーン しそ葉 マッシュルーム水煮 人参 グリーンピース キャベツ ズッキーニ きゅうり	851 kcal 27.7 g 31.9 g	 <b>27日 すいか</b> 夏の定番の果物すいか。 水分が多く、暑い時期の水 分補給にもなります。カリウ ムが豊富で、疲労回復の 効果もあります。
27木	ホイコーロー丼 牛乳 華風漬け すいか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ 人参 きゅうり 大根 すいか	766 kcal 30.7 g 16.9 g	
28金	かけうどん 牛乳 たこべったん ひじきのピリッとサラダ	うどん 上白糖 小麦粉 なたね油 白いりごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ たこ 鶏卵 ひじき ツナ	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 枝豆 キャベツ もやし きゅうり コーン	780 kcal 32.0 g 25.3 g	<b>28日 たこべったん</b> 「たこべったん」とは、たこ 焼きの材料を混ぜ合わせ、 平たくして油で揚げたもの です。たこ焼きを食べたい という子どもの要望に答 え、給食バージョンにアレン ジしたものだそうです。
31月	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 白玉ポンチ	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖 白玉粉	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	911 kcal 22.8 g 21.2 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。