

# 8月給食だより（中学校）

日 付	曜 日	主な材料と体内での働き			給食 費	給 食 費	給 食 費	給 食 費	給 食 費	給 食 費	主な材料と体内での働き			給食 費	給 食 費	給 食 費				
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの							主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの							
1	土										18	火	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	豚肉・ハム・豆腐 みそ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参 青ねぎ・胡瓜 ほうれん草 白菜・大根	857	28.9	33.1	
3	月										19	水	ロールパン クロック コーンソテー マリネ トマトスープ 牛乳	ロールパン・揚げ サラダ油・砂糖 オリーブ油	クロック・ベーコン 牛乳	小松菜・玉ねぎ・コーン 人参・ブロッコリー しめじ・キャベツ グリーンピース ダイストマト トマトピューレ	802	25.2	30.6	
4	火										20	木	ご飯 バーベキューチキン いんげんのバター醤油炒め 五目豆 味噌汁 牛乳	こめ・バター・こんにゃく 砂糖・さといも	鶏肉・ウインナー・大豆 みそ・牛乳	にんにく・しょうが いんげん・玉ねぎ・コーン 人参・しめじ・青ねぎ	848	37.0	28.4	
5	水										21	金	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 餃子 中華サラダ 中華スープ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ごま油	豚肉・ぎょうざ・豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・しょうが・大根 胡瓜・コーン・だけのこ 青ねぎ	812	25.0	32.1	
6	木										22	土								
7	金										24	月	カレーライス いかフライ 大根サラダ 牛乳	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・揚げ油・砂糖	牛肉・いか・牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・にんにく 大根・コーン	855	32.1	21.8	
8	土										25	火	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 小松菜のおひたし お吸い物 オレンジ 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 しろこま・ぶ	豚肉・赤みそ・ハム わかめ・牛乳	なす・玉ねぎ・ピーマン 人参・にんにく・小松菜 もやし・しめじ おくら・オレンジ	852	30.3	32.5	
10	月										26	水	ロールパン バジルスパゲティ チキンナゲット いんげんのバター醤油炒め 野菜スープ 牛乳	ロールパン・スパゲティ 揚げ油・バター・サラダ油	ウインナー チキンナゲット ベーコン 豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・しめじ いんげん・コーン・人参 ほうれん草	1075	36.5	43.0	
11	火										27	木	ご飯 タッカルビ 春雨サラダ わかめスープ ゴマなしミニフィッシュ 牛乳	こめ・サラダ油・片栗粉 はるさめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖・ごま油	鶏肉・わかめ ミニフィッシュ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にら 人参・にんにく・しょうが 胡瓜・コーン・青ねぎ しいたけ	843	34.1	29.9	
12	水										28	金	ご飯 いわしのみぞれ煮 ひじき和え 枝豆 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・ごま油 こんにゃく	いわし・ハム ひじき・豚肉・みそ・牛乳	小松菜・人参・コーン 枝豆・青ねぎ・ごぼう	907	40.0	36.1	
13	木										29	土								
14	金										31	月	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜の中華和え 中華スープ ヨーグルト 牛乳	こめ・サラダ油・ごま油	豚肉・ハム・豆腐 ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・青ねぎ・小松菜 えのき・だけのこ	816	30.9	34.3	
15	土																			
17	月																			

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。  
 ・献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。  
 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。