

令和2年

8月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	ごはん	牛乳	肉じゃが ごま酢あえ 味つけのり	牛肉 油揚げ	牛乳 味つけのり	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	756	24.3	16.5
4	火	ココアパン	牛乳	ハンバーグの ラウトウイユソース じゃがいものスープ煮	ハンバーグ チキン ウインナー	牛乳	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす にんにく	ココアパン さとう じゃがいも	オリーブ油	793	32.8	23.0
5	水	ごはん	牛乳	野菜ぶた肉メンチカツ ゆで野菜 バックソース みそ汁	野菜ぶた肉 メンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	米	油	774	24.2	22.2
6	木	コッペパン	牛乳	焼きピーフン フルーツ白玉 チョコ大豆	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし みかん 黄桃	パン ビーフン 白玉団子 こんにやくゼリー	油 チョコ大豆	762	25.2	22.3
7	金	ごはん	牛乳	アンサンブルエッグ おひたし きんぴらごぼう	アンサンブル エッグ 牛肉 さつまあげ	牛乳 茎わかめ	にんじん	もやし こんにやく ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	764	25.2	20.9
20	木	コッペパン	牛乳	ポロニアハム そえ野菜 ポークビーンズ 減糖いちごジャム	ポロニアハム ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン にんにく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも いちごジャム	油 ドレッシング*	790	33.8	26.1
21	金	ナン	牛乳	キーマカレー さつまいものサラダ バックマヨネーズ	ぶたひき肉 レンズ豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ コーン きゅうり	ナン さつまいも	油 マヨネーズ	748	29.3	27.7
24	月	ごはん	牛乳	マーボーなす 棒々鶏サラダ 青りんごゼリー	ぶたひき肉 みそ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ しいたけ きゅうり	米 さとう でんぷん 青りんごゼリー	油 ごま ドレッシング* (ごま)	745	26.0	16.1
25	火	黒糖パン	牛乳	いわしのトマト煮 野菜サラダ かぼちゃのポタージュ	いわしの トマト煮 ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	黒糖パン	油 ドレッシング*	784	28.2	26.7
26	水	ごはん	牛乳	厚揚げとこんにやくのみそ煮 わかめとちりめんの酢の物 おさつスティック	とり肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ きゅうり すだち	米 さとう おさつスティック	油	727	28.6	15.8
27	木	さつまいも パン	牛乳	とり肉のレモン風味 スパゲティサラダ トマトスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	レモン きゅうり たまねぎ	さつまいもパン でんぷん さとう スパゲティ	油 ドレッシング*	781	37.4	30.4
28	金	麦ごはん	牛乳	キムチ丼の具 パンサンデー	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にら にんじん	にんにく はくさい たまねぎ もやし はくさいキムチ きゅうり	米 麦 さとう はるさめ	油 ごま油	726	28.0	17.6
31	月	ごはん	牛乳	さわらのすだち風味 ひじきの炒め煮 つぼ漬け	さわら とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	すだち こんにやく ごぼう つぼ漬け	米 さとう でんぷん	油	758	34.0	18.2

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
27	木	とり肉のレモン風味	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
◎6日(木)の「フルーツ白玉」には、白玉団子を使用しています。
のどに詰まらせないように気をつけてお召し上がりください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------