

令和2年 8月 予定献立表



山武市成東学校給食センター
山武市山武学校給食センター



日	曜日	献立名	牛乳	主 な 材 料 と 働 き			栄 養 価				
				血液・筋肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	力や熱に なるもの	I材料 - (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
20	木	ごはん チキンカツ(ソース) ほうれん草ソテー みそけんちん汁 冷凍りんご	○	牛乳 とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん コーン だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく りんご	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら	844	29.5	24.8	2.7	
21	金	夏野菜カレー ミートオムレツ こんにゃくサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 とりにく たまご	かぼちゃ なす にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ドレッシング	832	25.7	24.4	3.1	
24	月	ごはん 鮭塩焼き 切干大根煮 湯葉入りすまし汁 パインクレープ	○	牛乳 さけ あぶらあげ ゆば とりにく	だいこん にんじん こんにゃく いんげん しいたけ たけのこ こまつな エリンギ ながねぎ パイン	こめ あぶら さとう クレープ	844	39.2	25.7	2.8	
25	火	麦ごはん 小籠包 もやし中華和え マーボーなす	○	牛乳 ふたにく だいす	キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう ながねぎ もやし たまねぎ たけのこ トマト なす えだまめ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング でんぷん ごま はるさめ さとう あぶら	875	30.6	24.6	2.4	
26	水	はちみつパン レモンバジルチキン キャベツソテー かぼちゃスープ	○	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン はちみつ あぶら こむぎこ	768	32.0	24.5	3.6	
27	木	ごはん ハンバーグトマトソース 和風スパゲッティソテー 野菜スープ 冷凍みかん	○	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン のり ウインナー	たまねぎ にんにく トマト しめじ マッシュルーム ピーマン にんじん キャベツ コーン こまつな みかん	こめ あぶら さとう でんぷん スパゲッティ	838	31.5	22.7	2.6	
28	金	麦ごはん 冷ややっこ(醤油) 塩昆布和え 肉じゃが	○	牛乳 とうふ こんぶ ふたにく	きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	753	27.3	18.1	2.1	
31	月	ごはん 肉団子 ツナソテー かき玉コーンスープ 豆乳プリン	○	牛乳 とりにく ツナ たまご とうにゅう	キャベツ フロッキー にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ コーン	こめ あぶら でんぷん プリン	791	29.9	19.8	2.9	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	818	30.7	23.1	2.8
地産地消 米:南郷・成東地区 もやし:大網白里市 には:蓮沼・南郷地区							中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0	18.4	2.5
								~41.5	~27.7	未滿	

★今年度は、8月も給食費の納入をお願いいたします。納入期限は8月31日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。