

令和2年度

# 8月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g	
19 / 水	全幼稚園 / 中学校	ゆかりごはん 牛乳 厚焼玉子 ひじきの炒め煮 肉味噌スープ	牛乳 厚焼玉子 鶏肉 油揚げ 豚肉 枝豆 ひじき 大豆 味噌	にんじん 白菜 もやし 春雨 生姜 ニンニク いんげん 長ねぎ こんにやく	ゆかりごはん 三温糖 ごま油 白ごま	— 671 —	— 25.5 —	— 21.3 —	— 3.63 —	
20 / 木	全幼稚園	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 きゃべつのパンパンジーサラダ じゃが芋汁	牛乳 さんま甘露煮 チキン水煮 油揚げ 煮干し粉 味噌	きゃべつ きゅうり 白菜 たまねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも マヨネーズ 白ごま 三温糖 ごまラー油	— 729 818	— 25.7 27.6	— 27.1 28.2	— 2.06 2.16	
21 / 金	全幼稚園 / 中学校	ソフトめん 梨 もち米肉団子 アーモンド和え 親子汁	もち米肉団子 鶏肉 油揚げ 鶏卵	きゃべつ もやし にんじん ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ 梨	ソフトめん アーモンド粉 三温糖	— 573 —	— 29.3 —	— 12.6 —	— 4.29 —	
24 / 月	全幼稚園	ごはん 牛乳 鮭塩焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 鮭切り身 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 煮干し粉 味噌	ごぼう にんじん いんげん 玉ねぎ 長ねぎ 干しシイタケ こんにやく	ごはん 三温糖 じゃがいも 油	— 641 763	— 27.8 34.0	— 18.3 21.0	— 2.28 2.52	
25 / 火	全幼稚園	アップルパン 牛乳 豆乳コロッケ グリーンサラダ ミネストラ風スープ	牛乳 豆乳コロッケ 豚肉	きゅうり きゃべつ 人参 玉葱 マッシュルーム パセリ トマトピューレ ブロッコリー	アップルパン じゃがいも 油 スパゲッティ ビーフシチュールウ 青じそドレッシング	— 647 755	— 23.1 26.5	— 20.4 22.5	— 1.96 2.28	
26 / 水		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 豆腐汁	牛乳 さばの味噌煮 鶏肉 豆腐 煮干し粉 味噌	切り干し大根 人参 干しシイタケ いんげん こんにやく ほうれん草 もやし 長ねぎ	ごはん 三温糖 油	466 652 788	19.9 25.9 30.9	16.2 20.6 24.7	2.49 2.76 3.25	
27 / 木		麦ごはん 牛乳 肉団子 コーンサラダ 夏野菜チキンカレー	牛乳 鶏肉 肉団子	コーン 人参 きゅうり きゃべつ 生姜 ニンニク 玉葱 かぼちゃ なす いんげん トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん ゆずドレッシング カレー粉 じゃがいも カレールウ チャツネ 油	504 712 914	17.0 23.4 29.9	14.8 19.8 25.3	2.77 3.13 4.08	
28 / 金		中華めん 野菜果実ゼリー 餃子 リヨネーズポテト 醤油ラーメンスープ	餃子 豚肉 なると ベーコン	たまねぎ いんげん ニンニク 生姜 もやし にんじん メンマ 小松菜 長ねぎ	中華めん じゃがいも 醤油ラーメンスープ 油 野菜果実ゼリー	472 569 730	14.3 17.7 22.9	6.8 9.7 10.8	2.47 2.89 3.18	
31 / 月		ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 凍み豆腐の卵とじ わかめスープ	牛乳 白身魚切り身 豚肉 凍み豆腐 鶏卵 みそ わかめ	にんじん きゃべつ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ コーン	ごはん 三温糖 白ごま 油	425 626 725	23.3 31.4 35.7	12.0 16.9 18.2	2.85 3.26 3.59	
						1カ月平均	466 647 779	18.6 25.5 30.2	12.4 18.5 20.9	2.60 2.90 3.39

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。  
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。  
 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)