

令和2年8月 学校給食献立表

日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
					小学校	中学校	
24月	牛乳 メダイのからあげ丼 具たくさんみそ汁	牛乳、メダイ、★カットわかめ、白みそ、赤みそ	精白米、かたくり粉、米油、上白糖	しょうが、だいこん、にんじん、もやし、玉葱	610 22.6 19.5 2.2	751 27.3 23 2.5	Kcal g g g
25火	牛乳 ジャージャー麺 枝豆の青のり豆パテ	牛乳、鶏肉	精白米、押し麦、ひまわり油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	674 20.1 23.3 2.0	834 24 27.9 2.3	Kcal g g g
26水	牛乳 カレーライス 野菜サラダ	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、むき枝豆、★あおのり	蒸し中華めん、ひまわり油、上白糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、米油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、もやし、きゅうり	674 26.6 26.8 2.1	834 32.5 32.5 2.3	Kcal g g g
27木	牛乳 枝豆ご飯のあんかけ丼 豚汁	牛乳、むき枝豆、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、豚汁	精白米、ひまわり油、かたくり粉、じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、たけのこ、もやし、生しいたけ、チンゲン菜、ごぼう、だいこん、ねぎ	656 30.1 19.0 2.1	811 37 22.3 2.4	Kcal g g g
28金	牛乳 きなこ揚げパン 夏野菜のスープ ツナサラダ	牛乳、きな粉、ウィンナー、ツナフレーク、ホワイト	コッペパン、米油、上白糖	にんじん、玉葱、キャベツ、ズッキーニ、トマト、トマト缶、コーン缶、きゅうり	602 18.8 21.1 2.4	741 22.4 25 2.8	Kcal g g g

※ 都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が変わります。