

# 8月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
 三水小学校 TEL026-253-3250  
 FAX026-253-3251

【給食目標】 夏バテしない食事をしよう			主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
24 木	タコライス	○ ポテトボールスープ タコライスのぐ(にく) タコライスのぐ(やさい)	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ はくさい にんにく トマト エリンギ レタス	ごはん じゃがいももち さとう あぶら	「タコライス」は沖縄の料理です。ご飯に具をのせていただきます。 567 Kcal 23.2 g 17.5 g 2.3 g
25 金	ひやし ちゅうかめん	○ ひやしちゅうかのぐ こぶくろひやしちゅうかスープ ウィンナーとズッキーニのソテー フルーツポンチ	ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ もやし ズッキーニ みかん パイン	ひやしちゅうかめん じゃがいももち ナタデココ ゼリー しらたまもち あぶら	夏の定番、冷やし中華です。さっぱりいただけるメニューです。 637 Kcal 25.2 g 17.8 g 2.6 g
28 月	ごはん	○ とうがンのみそしる さんぞくやき ごぼうのみそいため	あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ とうがん はくさい ながねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	ごはん さとう でんぷん こんにゃく あぶら	夏野菜の冬瓜は、冬まで食べられるので、この名前が付けられたそうです。 619 Kcal 26.1 g 20.1 g 2.2 g
29 火	こくとうパン	○ ABCスープ なすのミートグラタン コーンサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ はくさい トマト なす ズッキーニ キャベツ きゅうり もやし コーン	こくとうパン マカロニ さとう あぶら	なすを使って、ミートグラタンを作ります。 585 Kcal 25.4 g 20.0 g 2.9 g
30 水	ごはん	○ ぐだくさんみそしる さばのこうみソースかけ モロヘイヤとしらすのおひたし	あぶらあげ みそ さば ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう しらす	モロヘイヤ たまねぎ だいこん しめじ キャベツ ながねぎ しょうが もやし きゅうり	ごはん でんぷん さとう あぶら	《中学校家庭科献立》 「陸上で速く走る筋肉をつくる」献立です 635 Kcal 26.4 g 25.2 g 2.0 g
31 木	ナン	○ やさいスープ キーマカレー グリーンサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん たまねぎ しめじ はくさい にんにく キャベツ きゅうり レタス	ナン こむぎこ あぶら	キーマカレーをナンにつけていただきます。 536 Kcal 27.7 g 19.5 g 3.1 g