

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
飯網中学校 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	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
21月	ご飯	○	卵スープ さばのみそ煮 わかめサラダ	卵 さば みそ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん 砂糖	《中学校家庭科献立》 「バランスよく筋肉がついた 体をつくる」献立です。	714 Kcal 32.7 g 22.7 g 2.6 g
22火	コッペパン	○	夏野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース 糸寒天のサラダ レモンハニー	ベーコン 鶏肉	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン しょうが にんにく りんご レモン きゅうり	コッペパン 砂糖 レモンハニー	夏野菜のズッキーニやコーン を使ってスープを作ります。	682 Kcal 33.9 g 19.7 g 3.7 g
23水	ご飯	○	こんにゃくの炒め煮 きびなごのかりかり揚げ(4尾) 梅ドレッシングサラダ	豚肉 さつまあげ 厚揚げ みそ	牛乳 きびなごフライ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり 梅肉	ごはん こんにゃく 砂糖	小魚のきびなごをかりかりに 揚げます。よくかんでいた だきましよう。	764 Kcal 28.6 g 23.6 g 2.8 g
24木	タコライス	○	ポテトボールスープ タコライスの具(肉) タコライスの具(野菜)	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ はくさい にんにく エリンギ レタス	ごはん じゃがいももち 砂糖	「タコライス」は沖縄の料理 です。ご飯に具をのせていた だきましよう。	718 Kcal 28.1 g 19.7 g 2.6 g
25金	冷やし中華麺	○	冷やし中華の具 小袋冷やし中華スープ 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	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ズッキーニ みかん バイン	冷やし中華めん じゃがいも ナタデココ ゼリー 白玉もち	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。	747 Kcal 28.9 g 20.2 g 3.6 g
28月	ご飯	○	冬瓜のみそ汁 山賊焼き ごぼうのみそ炒め	油揚げ みそ 鶏肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ 冬瓜 白菜 長ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	ごはん 砂糖 でんぷん こんにゃく	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。	770 Kcal 30.6 g 22.8 g 2.7 g
29火	黒糖パン	○	ABCスープ なすのミートグラタン コーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 白菜 なす ズッキーニ キャベツ きゅうり もやし コーン	黒糖パン マカロニ 砂糖	なすを使って、ミートグラタン を作ります。	710 Kcal 29.9 g 23.2 g 3.7 g
30水	ご飯	○	具だくさんみそ汁 さばの香味ソースかけ モロヘイヤとしらすのおひたし	油揚げ みそ さば ツナ かつおぶし	牛乳 しらす	モロヘイヤ	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ 長ねぎ しょうが もやし きゅうり	ごはん でんぷん 砂糖	《中学校家庭科献立》 「陸上で速く走れる筋肉をつ くる」献立です	787 Kcal 31.3 g 29.0 g 2.4 g
31木	ナン	○	野菜スープ キーマカレー グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ しめじ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり レタス	ナン 小麦粉	キーマカレーをナンにつけて いただきます。	614 Kcal 31.7 g 21.8 g 3.6 g