

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
 牟礼小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
夏バテしない食事をしよう		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
献立名		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				
主食	牛乳	献立名		献立名		献立名				
22 火	コッペパン	○	なつやさいのスープ とりにくのパーベキューソース いとかんてんのサラダ レモンハニー	ベーコン とりにく いとかんてん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ズッキーニ しょうが にんにく りんご レモン きゅうり	キャベツ コーン	コッペパン ごまあぶら ごま 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。	569 Kcal 28.4 g 17.3 g 3.1 g
23 水	ごはん	○	こんにやくのいために きびなごのカリカリあげ(3び) うめドレッシングサラダ	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 だいこん キャベツ きゅうり うめ	ごはん あぶら	小魚のきびなごをカリカリに 揚げます。よくかんでいた だきましょう。	607 Kcal 23.9 g 20.6 g 2.2 g
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 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 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 だきましょう。	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 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 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 トマト	たまねぎ はくさい 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 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 あぶら	《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	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 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