

8月 学校給食献立予定表

中
コース

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]
20 木	牛乳	ナン 彩り団子のスープ 焼きウインナー② キーマカレー	彩り団子 ウインナー 豚肉 レバー	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 グリーンピース	ナン	油	908	45.0
21 金	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 上州きんぴら パインゼリー	油揚げ 豆腐 みそ さば	牛乳 わかめ	人参 いんげん	えのき ごぼう	ごはん こんにやく 三温糖	油 ごま ごま油	815	32.5
24 月	牛乳	ごはん 野菜椀 揚げ鶏のレモン風味 野菜ともやしのサラダ	油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	人参 水菜	大根 ごぼう ねぎ もやし	ごはん こんにやく 片栗粉 三温糖	油 香味塩 ドレッシング	823	33.4
25 火	牛乳	塩ラーメン えびしゅうまい③ わかめサラダ	豚肉 なると えびシューマイ	牛乳 わかめ	人参	しょうが にんにく もやし ねぎ コーン キャベツ	中華麺	油 玉ねぎ ドレッシング	775	31.2
26 水	牛乳	ごはん 春雨スープ たこナゲット③ 豚キムチ	糸かまぼこ 豆腐 たこナゲット 豚肉	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ キムチ	ごはん 春雨 三温糖	油 ごま油 ごま	791	31.4
27 木	牛乳	子どもパン お豆のミネストローネ キャベツメンチ (ソース) きゅうりサラダ	ベーコン 豆 キャベツメンチ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	子供パン ジャがいも 三温糖 マカロニ 穀物	油 ごま ドレッシング	855	27.6
28 金	牛乳	ごはん 大根と豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き ひじきの彩り炒め カットなし	豆腐 みそ 豚肉 ベーコン さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 枝豆	大根 ねぎ しょうが なし	ごはん しらたき 三温糖	油	816	31.0
31 月	牛乳	ごはん 夏野菜カレー チーズオムレツ 冷凍みかん	豚肉 チーズオムレツ	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご みかん	ごはん	油	903	33.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください									平均 846	平均 1人あたり 14.5%
給食回数 8 回									基準 830	基準 1人あたり 13~20%

8月 給食だより

朝ごはんてハッピーサイクル!

2学期が始まりました。
朝はゆとりを持って起きて、朝ごはんを
しっかり食べ、元気に行動し、給食も もりも
り食べましょう。午後も元気に過ごし、夕ご
はんを食べ、質のよい睡眠をとり体を休めま
しょう。

