

# 8月 学校給食献立表

赤川 中学校

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
23 ／ 金	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	フレッシュトマトのスパゲティ		鶏肉 ベーコン	トマト 人参 玉ねぎ グリーンピース にんにく	スパゲティ 大豆油	コンソメ 塩 こしょう
	いもコロケ			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 水あめ 大豆油	
	チーズ		チーズ			
26 ／ 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	呉汁		大豆 油揚げ 白みそ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく	煮干し
	鮭とじゃがいもと小魚のさっぱり煮		鮭 しらす		でん粉 大豆油 じゃがいも 砂糖	酒 しょうゆ 酢
	ひじきのふりかけ		ひじき	ゆかり	大豆油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん
27 ／ 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	きつねうどん		豚肉 油揚げ	長ねぎ ほうれん草	うどん 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 だし昆布 けずり節
	パラパラかき揚げ		大豆 焼きちくわ こうなご ひじき	さやいんげん 人参	小麦粉 砂糖 大豆油	塩
	トマト			トマト		
28 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	白菜と厚揚げのスープ		鶏肉 生揚げ	白菜 人参 えのきだけ	春雨	コンソメ 塩 こしょう 豚ガラ
	肉団子のケチャップ炒め		鶏肉 豚肉 大豆製品	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参	砂糖 大豆油	ラード ケチャップ 中濃ソース
	メロン		メロン			
チョコクリーム		ココア 大豆 粉乳		大豆油 砂糖		
29 ／ 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	夏野菜カレー		豚肉 レバー 大豆 牛乳 スキムミルク	人参 玉ねぎ トマト なす にんにく	じゃがいも バター 大豆油	カレールー ケチャップ ウスターソース カレー粉 しょうゆ 塩 豚ガラ
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
	牛乳プリン		牛乳 練乳		砂糖	

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
30 ／ 金	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ワンタンスープ		鶏肉 うずら卵	えのきだけ 長ねぎ 小松菜 人参	ワンタン	ラーメンスープ 塩 こしょう 鶏ガラスープ
	イカカツ		いか 大豆製品		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油	
	じゃがいものホットサラダ (バックマヨネーズ)		ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(ノンエッグ)	塩 こしょう 粒マスタード

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。  
夏野菜は特にビタミンC、カロテン、カリウムが豊富で、日焼けした肌や、暑さで疲れた体を



毎日暑い日が続いていますね。夏ばてしている人はいませんか？夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に、楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン				食物繊維 g
							A	B1	B2	C	
							IU	mg	mg	mg	
月平均 栄養価	771	15.9	32.0	437	4.0	2.8	320	0.42	0.55	24	8.6
基準 栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0