



# 令和2年8月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		621 781	26.7 32.5
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・三温糖	ごぼう・ <b>にんじん</b> ・こんにやく・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・ <b>にんじん</b> ・長ねぎ・ほうれん草		
4 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		659 857	24.8 32.5
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉 でんぷん	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	さつまいもの天ぷら		さつまいも・サラダ油 小麦粉			
	フルーツ白玉		白玉・さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		658 856	24.9 31.9
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干し大根、にんじん・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草		
17 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		659 838	26.0 33.4
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖 でんぷん	玉ねぎ・にんにく・しょうが		
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	花ふのすまし汁	ふ・とうふ・なると		だいこん・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
18 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		658 839	33.4 42.3
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜・しょうが にんにく		
	ししゃもフリッター(小・中2尾)	ししゃも・あおさ	サラダ油・小麦粉 米粉・でんぷん			
	牛肉とごぼうの炒り煮	牛肉	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		668 837	18.5 22.4
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・小麦粉・ <b>じゃがいも</b>	玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
	マスカットゼリー		さとう	マスカット		

\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のにんじん(一部), じゃがいも(一部)は高萩産です。※太字は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 830	20.0 25.3
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・小麦粉	もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜		
21 (金)	コッペパン・牛乳 チョコレートクリーム	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム		618 802	23.6 30.1
	ミートオムレツ	鶏卵・とり肉	サラダ油	玉ねぎ・トマト		
	ペンネのソテー	まぐろ	サラダ油・ペンネ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	野菜スープ	ウインナー		キャベツ・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草 にんにく		
24 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 831	22.5 28.2
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・三温糖・でんぷん ごま油	しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・にんじん・にら・干しいたけ		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・えそ・鶏卵	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツカクテル	豆乳	さとう	黄桃・みかん・パイナップル・りんご・ぶどう		
25 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		620 807	27.6 33.8
	とんこつスープ	ぶた肉	ごま油	しょうが・もやし・にんじん・長ねぎ・小松菜・きくらげ		
	煮たまご	鶏卵				
	キャベツととり肉のオイスターソース炒め	とり肉	サラダ油・三温糖 でんぷん	キャベツ・にんじん・ヤングコーン・しょうが		
26 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 827	20.8 25.3
	ハヤシチュー	牛肉	サラダ油・小麦粉・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	みかんゼリー		さとう	みかん		
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 780	30.6 37.0
	ますの塩焼き	ます	サラダ油			
	高野どうふの卵とじ	とり肉・高野どうふ・鶏卵	サラダ油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・枝豆		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・大根・長ねぎ・ほうれん草		
28 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		660 858	27.0 32.3
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	キャベツとコーンのソテー		サラダ油	いんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・トマト		
	★★ 平均 ★★				644 826	25.1 31.3