



8月・9月学校給食献立予定表

今月の目標
美味しい しせいで
しょくじを しよう

令和 2 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくの みもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
26	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	わかめスープ スタミナやきにく はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なたと ぶたにく わかめ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ラー油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たら キャベツ きゅうり	633	23.2	
27	木	ごはん 牛乳	かみなりじる とりにくのさっぱりあげ もやしとこまつなのごまあえ ミニゼリー (小②中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま アセロラゼリー	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが もやし	638	25.7	
28	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー シーフードナゲット (小①中②) れいとうみかん	ぎゅうにゅう チーズ シーフードナゲット ヨーグルト ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご みかん	696	25.0	
31	月	ごはん 牛乳	けんちんじる にくだんこのあますあんかけ (小②中③) れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ にくだんこ ぶたにく	ごはん さといも あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな れんこん	661	24.2	
1	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータン (しる) パオズ (小②中③) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ パオズ	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ラー油	しょうが にんにく にんじん たけのこ えのきたけ ほししいたけ もやし だいずもやし こまつな	645	29.0	
2	水	ごはん 牛乳	とんじる とりにくのカレーこうみやき きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ	632	28.8	
3	木	こどもパン 牛乳 (中250cc)	ふわふわスープ コロック・ソース ラタトゥーユ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン たまご	こどもパン あぶら パンこ じゃがいも コロック あぶら オリーブオイル さとう	にんじん たまねぎ コーン にんにく ピーマン なす トマト あかピーマン	637	23.6	
4	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに やきぎょうざ (小②中③) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと とうふ ひじきぎょうざ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン えだまめ	694	26.6	
7	月	ごはん 牛乳	みそしる フーヨーハイ ぶたにくとキムチのいためもの ヨーグルト (中のみ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ フーヨーハイ ぶたにく ヨーグルト	ごはん さとう でんぷん あぶら	こまつな ねぎ はくさい キムチ だいずもやし きりほしだいこん	646	27.2	
8	火	じこなうどん 牛乳	きつねうどん (しる) たこがたたこやき ごまびたし・あおじそドレッシング アーモンドこさかな (中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ かたくちいわし	じこなうどん さとう あぶら ごま ドレッシング アーモンド たこがたたこやき	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	632	23.7	
9	水	ごはん 牛乳	とうがんじる あじフライ・ソース なすとピーマンのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あじフライ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	とうがん ねぎ にんじん しょうが にんにく なす ピーマン	659	29.7	
10	木	くろパン 牛乳 (中250cc)	こめこのクリームスープ とりにくのマヨごまやき マカロニときのこのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム とりにく	くろパン バター こめこ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ (エッグフリー) ごま マカロニ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが ねぎ しめじ マッシュルーム	661	29.5	
11	金	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ハンバーグのいちじくソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ みそ	ごはん あぶら ワンタンのかわ さとう ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ もやし こまつな いちじく レモンじる ごぼう きゅうり コーン	687	23.7	
14	月	ごはん 牛乳	すましじる さばのねぎみそかけ こまつなとしらたきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ にんにく しらたき こまつな	659	25.7	
15	火	ホットちゅうかめん 牛乳	もやしラーメン (しる) はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし たけのこ たら ねぎ きゅうり キャベツ	624	23.9	
16	水	ごはん 牛乳	さといものそぼろに いかのしょうがやき ごぼうとぶたにくのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ だいこん えだまめ ごぼう こんにゃく	634	28.6	
17	木	コッペパン 牛乳 (中250cc)	コーンスープ オムレツのミートソース イタリアンサラダ・イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム オムレツ ぶたにく	コッペパン あぶら バター こむぎこ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ コーン トマトかん キャベツ きゅうり あかピーマン	621	23.2	
18	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー やきウインナー あおなとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト ウインナー	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご もやし コーン チンゲンサイ	729	27.0	
23	水	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのからあげ チンゲンサイのオイスターいため	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	ごはん あぶら ごま でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ こまつな しょうが チンゲンサイ もやし コーン	610	22.9	
24	木	ナン 牛乳 (中250cc)	ミネストローネ ドライカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう フランクフルト てぼうまめ ぶたにく だいず ヨーグルト	ナン マカロニ あぶら パンこ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ にんにく しょうが コーン パインかん みかんかん りんごかん	603	25.4	
25	金	ごはん 牛乳	にくじゃが さけのみみじやき キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり ほししいたけ	678	28.9	
28	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそしる さんまのかばやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま でんぷんつき ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ かぼちゃ こまつな ごぼう にんじん ほししいたけ	692	25.7	
29	火	じこなうどん 牛乳	おろしうどん (しる) あおりのポテト (小②中③) こまつなのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あおりの	じこなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ ごま さとう	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな だいずもやし	653	24.6	
30	水	あきのかおりごはん (ごはん) 牛乳	よしのじる とりにくのてりやき あきのかおりごはんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さといも でんぷん あぶら さとう さつまいも ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ ほししいたけ かんぴょう	652	28.8	
24回	★中学生のみ8月26日、9月3日10日17日24日は、牛乳が250mlになります。※太字の食品は、川島町産の食材を使っています。 ※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか？						今月の平均栄養摂取量	653	26.0
								835	32.7
							学校給食摂取基準	650	21~33
								830	27~42

★給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>