

令和2年 8・9月よていこんだてひょう

給食日数25日

下田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質		
				体をつくるものになる	たんぱく質	体の調子をととのえる	たんぱく質	熱や力のもとになる	たんぱく質	(kcal)	(g)		
				たんぱく質	たんぱく質	カロテン	ビタミン	たんぱく質	たんぱく質	中 820	中 30.0		
8/25	火	パンズパン	牛乳	夏野菜のミートソース スパゲティ シーフードマリネ	豚肉 大豆 いか えび	牛乳	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく なす	パン スパゲティ さとう	あぶら	724 868	30.1 35.3
26	水	ごはん	牛乳	夏野菜カレー ゆでたまご サイダーボンチ	とりにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン トマト	バナナ パイナップル もも レモン なす たまねぎ にんにく りんご しょうが	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら		687 801	22.0 23.9
27	木	黒パン	牛乳	甘酢肉団子 夏野菜ミネストローネ チーズとアーモンドのサラダ	にくだんご とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ なす ズッキーニ にんにく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	あぶら アーモンド ドレッシング		620 745	23.4 27.1
28	金	ごはん	牛乳	さけのカップ焼き ひじきのピリッとサラダ すいとん	さけ ツナ 豚肉 あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	ラー油		586 684	27.1 29.3
31	月	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソース おかか和え 豚汁	ホキ かつおぶし 豚肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら		596 710	25.6 30.0
9/1	火	ココアパン	牛乳	ミートオムレツ えだまめサラダ ABCマカロニのスープ	ミートオムレツ ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング		632 770	23.5 27.5
2	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ チンジャオロース はるさめスープ	ぎょうざ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ キャベツ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら		600 73.8	24.0 28.5
3	木	丸パン横切り	牛乳	バーガーパーティ シーザーサラダ コーンチャウダー	バーガーパーティ ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら		651 771	22.4 25.9
4	金	ごはん こぎつねご飯の具	牛乳	あじのフリッター あさづけ おろし汁	とりにく あぶらあげ アジフリッター とりにく	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ だいこん きゅうり ねぎ だいこん しめじ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら		698 800	25.9 28.8
7	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご 黄金煮 けんちん汁	あつやきたまご ぶたにく とうふ なまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら		617 717	25.4 28.2
8	火	バックうどん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ なすととりにくのうどん汁	ちくわ とりにく あぶらあげ	牛乳 あおのり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ なす	バックうどん てんぷら粉 さとう	あぶら ごま		585 816	23.2 30.8
9	水	ごはん	牛乳	とりにくのバーベキューソース ごぼうサラダ くきわかめスープ	とうふ ぶたにく チキンタツタ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう きゅうり だいこん もやし 干しいたけ もやし りんご たまねぎ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら		641 740	20.8 22.9
10	木	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン コーンサラダ 野菜スープ	ツナ とりにく	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし	パン マカロニ	あぶら ドレッシング		602 720	24.9 28.8
11	金	ごはん	牛乳	あじのスタミナ漬け ゆかりあえ かぶら汁	あじ あぶらあげ ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 かいそうサラダ	にんじん にら	コーン キャベツ きゅうり だいこん たけのこ なす ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら ごまあぶら		580 675	27.5 29.8
14	月	ごはん	牛乳	えだまめしゅうまい かいそうサラダ マーボー豆腐	えだまめしゅうまい とうふ ぶたにく	牛乳 かいそうミックス	にんじん にら	コーン キャベツ きゅうり だいこん たけのこ なす ねぎ しょうが	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら ごまあぶら		679 781	24.5 27.4
15	火	食パン いちごジャム	牛乳	いかナゲット ポトフ 梨	いかナゲット ウィンナー とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ 梨	パン じゃがいも ジャム	あぶら		619 729	23.4 27.1
16	水	ごはん 手作りふりかけ	牛乳	きんちゃく煮 浅漬け とうふのみそ汁	あぶらあげ とりにく とうふ かつお節	あおのり 昆布 牛乳 わかめ しらす干し	にんじん	ごぼう しらだき たまねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま		588 698	23.7 27.2
17	木	背割りパン	牛乳	フランクフルト コールスローサラダ カレーワンタン	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし	パン さとう ワンタン	ドレッシング		595 743	23.0 27.9
18	金	ごはん	牛乳	チキンカツ キムチあえ 中華風なめこスープ	チキンカツ なると たまご	牛乳	にら にんじん	もやし だいこん きゅうり なめこ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら		618 702	21.7 23.7
23	水	ごはん	牛乳	上州きんぴら さばみそ粕漬 かきたま汁	さば 豚肉 さつまあげ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ えのき たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら		680 783	26.8 29.7
24	木	バックラーメン	牛乳	春巻き 焼き豚サラダ みそラーメンスープ	焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ メンマ コーン にんにく	ラーメン 春巻き	あぶら ドレッシング マーガリン		648 853	31.0 38.2
25	金	ごはん	牛乳	いかくんサラダ 野菜たっぷりハヤシ ヨーグルト	いかくんせい 豚肉	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	きゅうり だいこん たまねぎ なす	ごはん さとう じゃがいも	あぶら		699 821	24.0 27.4
28	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース てっこつサラダ チンゲン菜と卵のスープ	ハンバーグ とりにく たまご	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲン菜	だいこん たまねぎ コーン 切干大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ドレッシング		689 834	26.2 31.3
29	火	パンズパン	牛乳	森と海のクリームソース スパゲティ ツナサラダ	えび いか ツナ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ	パン スパゲティ	あぶら マーガリン ドレッシング		707 848	30.1 35.1
30	水	十五夜献立		さんま とりにく	牛乳 素干しのり	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし こんにゃく しめじ だいこん ねぎ	ごはん くり さといも かたくりこ だんご	ごま			601 715	24.2 26.9

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔にしてください。

8.9月の
平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	638	25	19.9	3.2
中学生	762	28.7	22.2	3.7