

8 月



学校給食献立表



2020年 8月24日(月)

2020年 8月25日(火)

2020年 8月26日(水)

2020年 8月27日(木)

2020年 8月28日(金)

2020年 8月31日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【夏野菜のカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
なす	30
トマト缶詰(ダイス)	10
青ピーマン	5
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	20
エッグケアドレッシング(小袋)	10
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とりすき煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
糸こんにゃく	20
はくさい	60
白ねぎ	10
干し椎茸	0.5
おつゆふ	2
綿実油	1
上白糖	5.4
こいくちしょうゆ	8.4
清酒(純米酒)	2.4
本みりん	2.7
食塩	0.12
水	20
削り節	0.5
水	150
【じゃこピーマン】	
★ちりめんじゃこ	10
青ピーマン	30
ごま油	0.3
上白糖	0.3
清酒(純米酒)	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
ごま(いり)	0.3
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食	1P
きざみのり ※段階食	2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖の塩麹焼き】	
さわら	70
塩麹	8
清酒(純米酒)	1
【はくさいの煮びたし】	
はくさい	40
にんじん	10
油揚げ	5
上白糖	0.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	10
【かぼちゃのみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	15
玉葱	30
西洋かぼちゃ	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【甘うまグリーンパワー丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	55
しょうが	1
にんにく	0.75
玉葱	40
こいくちしょうゆ	6.5
清酒(純米酒)	1.7
上白糖	4
だし(削り節・昆布だし)	6
ごま油	2.3
キャベツ	40
ほうれんそう(冷凍)	20
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	40
はくさい	20
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
しょうが	1
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
清酒(純米酒)	2
【切干し大根の炒め煮】	
油揚げ	5
切干しだいこん	10
大豆(国産、ゆで)	7
にんじん	10
綿実油	0.5
上白糖	1.6
本みりん	0.8
うすくちしょうゆ	2.3
こいくちしょうゆ	1.8
だし(削り節・昆布だし)	30
【もずくとおくらのとろり汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
オクラ	10
えのきたけ	10
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	6.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【中華丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
はくさい	60
チンゲンツアイ	20
玉葱	60
にんじん	20
ぶなしめじ	10
白ねぎ	10
しょうが	0.5
綿実油	0.5
上白糖	0.4
食塩	0.6
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
かたくり粉	3.5
水	40
【しゅうまい(3個)】	
しゅうまい(冷凍)	54
【きゅうりの甘酢あえ】	
きゅうり	40
だいこん	20
上白糖	1.6
米酢	2.8
こいくちしょうゆ	2.3

夏休みはどのように過ごしましたか？
まだまだ暑いですが。しっかり食べて夏バテしないからだ作りをしましょう！



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	710
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	20.9
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	25.2
脂質(g)	27.2
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	742
たんぱく質(g)	34.9
脂質(g)	23.4
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	672
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	17.1
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	28.6
脂質(g)	20.0
塩分(g)	2.3