



8月献立表

(中学校用)

射水市学校給食センター

令和2年8月

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (穀類・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校
3	月	わかめごはん 豚肉の生姜炒め 切り干し大根のお浸し 厚揚げのみそ汁 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	わかめごはん 砂糖 こんにゃく 油 ごま	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 ねぎ きゅうり 大根	
4	火	ごはん あじフライ 青菜のゆば和え そうめん汁 牛乳 冷凍りんご	あじフライ ゆば 油揚げ 牛乳	ごはん そうめん 油	人参 小松菜 もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ りんご	
5	水	コッペパン ポテトとお米のささみカツ ナッツ入りひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	ポテトとお米のささみカツ 牛乳 ひじき	コッペパン カクテルゼリー ナタデココ 砂糖 油 和風ドレッシング アーモンド	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン もも バナナ	
6	木	麦ごはん ウインナー ゆかり和え キーマカレー 牛乳	ウインナー 豚肉 大豆 牛乳	麦ごはん じゃがいも 油	人参 赤じそ ピーマン トマト 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ しょうが	



20	木	ゆかりごはん 肉団子 バンサンスー サムゲタン風スープ 牛乳 冷凍パイン	肉団子 鶏肉 牛乳	ゆかりごはん 春雨 砂糖 ごま油 油	人参 チンゲンサイ きゅうり とうもろこし しょうが 白菜 ねぎ パイン	
21	金	ごはん 若鶏のサックリフライ ヨーグルト和え ハヤシライス 牛乳	若鶏のサックリフライ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	ごはん ナタデココ 砂糖 じゃがいも 油	人参 みかん パイン もも バナナ にんにく 玉ねぎ しょうが	
24	月	ごはん いわしの生姜煮 青菜のナッツ和え 具だくさん汁 牛乳 冷凍みかん	いわしの生姜煮 鶏肉 油揚げ 牛乳	ごはん 砂糖 アーモンド	小松菜 人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ みかん	
25	火	ごはん 春巻き 三色和え キムチ汁 牛乳	春巻き 豚肉 豆腐 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油	人参 にら きゅうり もやし 白菜 干し椎茸 キムチ	
26	水	米粉パン ポークチャップ 花野菜サラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 牛乳	米粉パン 砂糖 カクテルゼリー ナタデココ 油	ピーマン ブロッコリー パプリカ にんにく しょうが 玉ねぎ カリフラワー みかん パイン もも バナナ	
27	木	ごはん 和風ハンバーグ ごま浸し すり身団子汁 牛乳	ハンバーグ つみれボール みそ 牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 きゅうり もやし 大根 ねぎ	
28	金	ミニコッペパン きびなごクリスピーあげ 海藻サラダ ナポリタン 牛乳 ブルーベリーゼリー	きびなごクリスピー ウインナー 牛乳 わかめ 茎わかめ のり	ミニコッペパン 砂糖 スパゲッティ ブルーベリーゼリー 油	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	
31	月	ピピンバ(ごはん) 肉炒め ナムル わかめスープ 牛乳 梨	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 梨	

今月の射水の食材



小松菜・にら



※ 食材料の都合により変更することもあります。

旬の味

夏野菜を
食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。
夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、
暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。
夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

夏に美味しい野菜

