

8月 予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
					1 群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
3 (月)	地場産品 献立	ごはん	小松菜のオスターソース炒め丼 春巻き 味付け小魚 すいか	豚肉 ○ 春巻き	牛乳 味付け小魚	小松菜 人参	玉ねぎ しめじ すいか	ごはん しらたき でんぷん	油 ごま	E 719 kcal P 21.3 g F 19.8 g	
4 (火)		2/3 コッペ パン	ウインナー 焼きポテト かじゅナッツ ナスとトマトの Pasta お茶	ウインナー ○ ベーコン	牛乳	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく なす しめじ	コッペパン くし形ポテト スパゲティ	油 かじゅナッツ	E 867 kcal P 30.0 g F 33.0 g	
5 (水)	1 学期 給食終了	麦ごはん	夏野菜のカレー オムレツ プチトマト ヨーグルト	豚肉 ○ オムレツ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン 人参 トマト	なす 生姜 玉ねぎ にんにく	麦ごはん じゃがいも	油 カレーパウダー	E 856 kcal P 25.2 g F 25.5 g	

夏休み

21 (金)	2学期 給食開始	ごはん	鮭のカレー揚げ 太きゅうりのそぼろ煮 とろろ昆布 梨	鮭 ○ 鶏肉	牛乳 とろろ昆布	人参	生姜 しいたけ 太きゅうり 玉ねぎ 梨	ごはん でんぷん	油		E 768 kcal P 28.5 g F 18.4 g
24 (月)		ごはん	ししゃものフライ 枝豆 マーボ豆腐	ししゃもフライ ○ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	人参	枝豆 干し椎茸 生姜 玉ねぎ ねぎ にんにく たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん	油		E 805 kcal P 29.2 g F 25.5 g
25 (火)		コッペ パン	ハンバーグ ブロッコリーのソテー フルーツポンチ ミックスナッツ	ハンバーグ ○	牛乳 寒天	ブロッコリー 人参	玉ねぎ もも しめじ パイン みかん バナナ	コッペパン ゼリー サイダー	油 ミックスナッツ		E 821 kcal P 29.6 g F 24.4 g
26 (水)		ごはん	いわしの梅煮 そうめん汁 納豆 オレンジ	いわしの梅煮 ○ 油揚げ 納豆	牛乳	人参	玉ねぎ オレンジ 干し椎茸 ねぎ	ごはん そうめん			E 741 kcal P 27.9 g F 17.2 g
27 (木)		ごはん	ふくらぎのたれづけ プチトマト 味噌汁 メロンゼリー	ふくらぎ ○ 豆腐 味噌	牛乳	トマト 青梗菜 人参	生姜 ねぎ 玉ねぎ	ごはん でんぷん ゼリー	油		E 832 kcal P 27.5 g F 25.9 g
28 (金)		ごはん	ハヤシライス 巣ごもり卵 チーズ 冷凍パイン	牛肉 ○ 卵	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ パイン エリンギ マッシュルーム キャベツ	ごはん じゃがいも	油 ハヤシルウ		E 838 kcal P 25.9 g F 24.9 g
31 (月)		ごはん	大豆の揚げがらめ 青菜のごまひたし 味噌汁 生わかめふりかけ	大豆 味噌 ○ ひよこ豆 油揚げ	牛乳 生わかめふりかけ	小松菜 にら	キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま		E 824 kcal P 27.9 g F 25.0 g
											平均 E 807 kcal P 27.3 g F 24.0 g

○都合により、献立や食材を変更する場合があります。・

しっかり手洗いをしよう！



