



# 令和2年8月 献立表

【今月の目標】  
よい姿勢で食べよう

南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中	
3 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		687	
	さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぷん			
	きんぴらごぼう 	ぶたにく ほんぺん		にんじん	ごぼう えだめ	さとう	ごまあぶら		886
	なつやさいのみそしる 	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ	じゃがいも			
4 火	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン		662	
	とりにくのこうみやき	とりにく					あぶら		
	ウィンナーのスープに	ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも			835
	フルーツポンチ				みかん もも パインアップル レモンかじゅう	さとう			
5 水	だいこんぼごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			だいこんぼごはん		634	
	★ハンバーグのおろしかけ 	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ	さとう	あぶら		
	とうがんじる 	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん えのきたけ しいたけ しょうが	でんぷん			806
	れいとうみかん				みかん				
6 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		636	
	★ぎょうざのすじょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう			
	マーボどうふ	ぶたにく みそ どうふ		ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		828
	パンバンジーサラダ	ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
24 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		640	
	カレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
	ハムとコーンのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		807
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
25 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608	
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ			
	ピーフンいりやさいいため 	ツナ		にんじん ビーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら		800
	チンゲンサイのスープ	ぶたにく		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	でんぷん			
26 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		671	
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ		
	にくじゃが	ぶたにく ほんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			846
	★やさいぜりー			にんじん	オレンジ	さとう			
27 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		651	
	★エビカツ 	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら		774
	ラタトゥイユ	ぶたにく ベーコン		にんじん トマト	にんにく ズッキーニ なす たまねぎ		オリーブあぶら		
28 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		681	
	きつねじる 	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん			
	★かれないソフトフライのレモンソースかけ	かれない			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		826
	かいそうサラダ	ツナ		こんぶ ふのり わかめ とさかのり	キャベツ きゅうり コーン				
31 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		648	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
	ひじきとだいずのふくめに	だいず	ひじき	にんじん	えだめ	さとう	ごまあぶら		821
	さわにわん	ぶたにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650  
中830

給食予定回数 10回