



3年生

8月予定献立表



令和2年度 Aブロック(守谷中, 御所ヶ丘中) 守谷市立学校給食センター

日	献立名			主 材						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	主に体の組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
曜日				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類		
が ん ば れ 3 年 生 !											
3	きなこ揚げパン	牛乳	きなこ揚げパン 肉団子と春雨のスープ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) くだもの	きなこ				コンペパン 砂糖	あぶら	塩	790 29.4 28.4 3.6
4	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ 海そうサラダ(玉ねぎドレッシング) 豚汁	鶏肉		にんじん	ねぎ しょうが しいたけ キャベツ	でんぶん 春雨	あぶら	しょうゆ 酒	927 35.4 27.0 2.0
5	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のおひたし じゅんさいのすまし汁 フルーツかん	さば みそ		小松菜	もやし	でんぶん 砂糖		しょうゆ みりん かつおだし	857 35.4 19.7 2.2
6	焼きそば	牛乳	焼きそば 枝豆とコーンのサラダ(パンパンジードレッシング) わかめスープ ごまだんご(2個)	豚肉		にんじん	キャベツ	中華めん	あぶら	焼きそばソース こしょう	793 31.0 24.7 4.8
7	ごはん	牛乳	夏野菜のカレー グリーンサラダ(和風ごまドレッシング) くだもの	豚肉		かぼちゃ にんじん	ピーマン なす たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖	あぶら	ウスターソース カレールウ チャツネ ローレル ケチャップ	960 25.8 28.7 2.4
夏 季 休 業 (8日~23日)											
24	ごはん	牛乳	しゅうまい(3個) チンジャオロースー 冬瓜とほたてのスープ	鶏肉 豚肉 大豆粉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖 小麦粉	あぶら	チキンブイヨン しょうゆ 塩	812 31.3 18.7 2.7
25	コッペパン	牛乳	ソーセージ チリコンカルネ 野菜スープ	ソーセージ					あぶら	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ 塩	773 33.6 35.2 4.5
26	ごはん	牛乳	カレー コーンサラダ(玉ねぎドレッシング) ぶどうゼリー	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 砂糖	あぶら	カレールウ ウスターソース チャツネ ローレル ケチャップ	901 24.0 20.3 2.3
27	ソフトめん	牛乳	キムチスープ 海鮮チヂミ 海そうサラダ(中華ドレッシング)	豚肉 みそ		にんじん いら	はくさいキムチ しめじ もやし ねぎ		あぶら	しょうゆ とんこつスープ	745 26.6 17.9 3.4
28	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ 高野豆腐と野菜のふくめ煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉		にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム	でんぶん 砂糖 じゃがいも	あぶら	ケチャップ デミグラスソース 塩 ウスターソース 赤ワイン こしょう パンプレーク	922 37.4 26.7 3.4
31	ごはん	牛乳	ビビンバ(豚そぼろ) ナムル わかめスープ	豚肉 大豆 みそ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく たけのこ	砂糖	あぶら	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン みりん 酒	802 29.0 20.9 2.8



給食の配食についてお知らせ

3日~7日の給食は食器・食缶が変則になっている日があります。別に配布した資料を見て配膳等を行ってください。

- 3日：きなこ揚げパンです。配食や食べる時に、配布した紙を使ってください。
- 5日：パットが1クラスに3つになっています。
- 6日：丸缶とおわんが1クラスに2つあります。

※児童・生徒の8月分給食費は公費でまかなわれます。新型コロナウイルスに関連する支援の一環として給食費は公費負担となります。

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。