

令和2年度 8月・9月 学校給食献立表



* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡行事食 ☆旬の献立 ◎スクールランチコンテスト ♪東京オリンピックパラリンピック応援献立(世界の料理)

東温市学校給食センター

日	曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal			日	曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal		
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力や熱になる	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g				血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力や熱になる	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g
			赤	緑	黄	小学校	中学校	幼稚園				小学校	中学校	幼稚園	小学校	中学校	幼稚園
24	月	白ご飯 牛乳 かきたま汁 揚げ鶏のレモン煮 梅あえ しそひじき	牛乳 卵 厚揚げ 鶏肉 糸かつお しそひじき	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ レモン キャベツ もやし きゅうり うめぼし	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 油 砂糖	662	831	510	10	木	白ご飯 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め 青菜のナッツあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが たまねぎ 小松菜 キャベツ 長ねぎ	米 じゃがいも 油 砂糖 カシューナッツ	691	849	539
25	火	もち麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー かみかみチップス ブロッコリーのカラフルあえ	牛乳 豚肉 小煮干し こんぶ	しめじ かぼちゃ なす トマト たまねぎ にんじん スズキーニ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	米 もち麦 油 アーモンド 砂糖 ごま油	674	832	523	11	金	バターパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ フルーツあえ	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンさい セロリ かぼちゃ きゅうり みかん もも パセリ パインアップル	パン バター マカロニ じゃがいも マヨネーズ ゼリー フレンチドレッシング	677	790	506
26	水	はだか麦粉パン 牛乳 チリコンカン ポテトのチーズ焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 ベーコン チーズマヨソース ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ トマトピューレー	はだか麦粉パン 砂糖 油 青じそドレッシング じゃがいも	659	839	514	14	月	五穀ご飯 牛乳 東温汁 なすの落とし揚げ こっぱなます	牛乳 豚肉 豆腐 牛肉 大豆 油揚げ みそ	だいこん ほうさい 干しいたけ にんじん 長ねぎ ねぎ なす たまねぎ きゅうり もやし	米 じゃがいも 米粉 五穀米 油 でんぷん ごま 砂糖 もち麦粉	675	855	516
27	木	とうもろこしご飯 牛乳 夏野菜スープ 鯛のレモンソースかけ カシューナッツあえ	牛乳 ベーコン たい	コーン たまねぎ なす にんじん スズキーニ トマト セロリ レモン キャベツ ほうれんそう 黄ピーマン パセリ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん カシューナッツ	688	868	549	15	火	白ご飯 牛乳 沢煮 味噌 さらのマヨネーズ焼き 即席漬	牛乳 豚肉 油揚げ さわら かつお	たけのこ たまねぎ えのき 茸 もやし ねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ たくあん	米 マヨネーズ 砂糖	689	847	540
28	金	黒糖パン 牛乳 冷めん プルコギ きなこ 冷凍りんご	牛乳 ロースハム 卵 牛肉 大豆 きなこ	きゅうり にんじん 干しいたけのこ きくらげ レモン たまねぎ 赤ピーマン もやし ねぎ りんご	パン 黒砂糖 中華麺 砂糖 ごま油 油	674	841	533	16	水	黒糖パン 牛乳 冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ 冷凍みかん	牛乳 卵 かまぼこ 大豆 ウインナー	きゅうり にんじん ねぎ きくらげ かぼちゃ ピーマン コーン たまねぎ みかん	パン 黒砂糖 うどん はだか麦 粉 米粉 油	673	833	542
31	月	白ご飯 牛乳 豚汁 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのすだち風味漬	牛乳 豚肉 油揚げ 厚揚げ 鶏肉 大豆 ひじき みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ すだち かぼちゃ コーン きゅうり キャベツ	米 こんにやく じゃがいも 油 砂糖	695	856	544	17	木	白ご飯 牛乳 さつま汁 かぼちゃのそぼろ煮 三色あえ しそひじき	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 鶏肉 大豆 しそひじき みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	米 油 じゃがいも 砂糖	631	788	486
1	火	豚キムチごはん 牛乳 春雨スープ いかのフリッター 切り干し大根のナムル	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 いか	キムチ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ チンゲンさい しょうが 小松菜 切干大根 キャベツ きゅうり	米 油 春雨 ごま油 でんぷん 小麦粉 砂糖	625	747	479	18	金	白ご飯 牛乳 大豆の磯煮 鯛の照り焼き ごまあえ ワインゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 平天 たい 茎わかめ	にんじん 枝豆 小松菜 もやし キャベツ	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま ゼリー	672	891	539
2	水	コッペパン 牛乳 むぎむぎスープ お好み天 海藻サラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコン 魚すり身 大豆 たこ 海藻ミックス	チンゲンさい たまねぎ にんじん きくらげ しめじ キャベツ ねぎ もやし	パン もち麦 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 油 黒豆きなこクリーム	688	827	534	23	水	はだか麦粉パン 牛乳 レタスとたまごのスープ いわしのアングレーズ レモンドレッシングサラダ	牛乳 卵 豚肉 いわし	たまねぎ もやし レタス にんじん きくらげ しょうが キャベツ 小松菜 レモン	はだか麦粉パン でんぷん 油 砂糖	677	830	499
3	木	白ご飯 牛乳 根菜汁 さばのみそ煮 おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 さば みそ かつお	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	635	794	485	24	木	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー かみかみチップス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 小煮干し こんぶ 牛肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマト レタス きゅうり 小松菜 レモン	米 赤米 油 アーモンド 砂糖	677	824	512
4	金	コッペパン 牛乳 野菜たっぷりスープ 鯛のピリ辛ねぎソース レモンあえ	牛乳 ベーコン たい	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー ねぎ きゅうり チンゲンさい レモン	パン じゃがいも でんぷん 油 砂糖	656	798	509	25	金	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ハンバーグ みかんソースサラダ(袋)ケチャップ	牛乳 豚肉 ハンバーグ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン さつまいも じゃがいも 油 砂糖 みかんだレッシング	666	857	547
7	月	白ご飯 牛乳 なす入り麻婆豆腐 揚げぎょうざ パンサンスー	牛乳 豚肉 豆腐 ぎょうざ みそ	なす しいたけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま ごま油	686	868	516	28	月	さつまいもご飯 牛乳 なす入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ チリメンキャベツ	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 ちりめん みそ	しめじ なす たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ たくあん	米 さつまいも でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油	647	805	511
8	火	ガパオライス 牛乳 フォー ガイヤーン	高野豆腐 牛肉 豚肉 豆腐 牛乳 いか 鶏肉 みそ	たまねぎ ピーマン なす 柿 にんにく バジル レモン しいたけ たけのこ りんご もやし にんじん 赤ピーマン チンゲンさい しょうが	米 油 砂糖 プリンセスサリ米 ごま油 フォー	680	812	516	29	火	彩りご飯 牛乳 ふしめん汁 カマス団子 磯和え	牛乳 油揚げ カマス 豆腐 魚すり身 のり みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ コーン きくらげ 小松菜 ほうさい もやし えのき 茸	米 ふし麺 米粉 油 砂糖	638	782	503
9	水	もち麦ごはん 牛乳 凍みそばなし丼 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ	牛乳 高野豆腐 油揚げ 卵 ちくわ 青のり かつお	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 きくらげ	米 もち麦 砂糖 米粉 油	680	823	518	30	水	コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース アーモンドいりこ コーンサラダ 桃ジャム	牛乳 牛肉 小煮干し	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パセリ バジル しょうが コーン キャベツ きゅうり マッシュル	パン スパゲティ 油 アーモンド 砂糖 桃ジャム	687	850	548

【保護者の皆さまへ】食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。都台により、材料や献立が変更になることがあります。